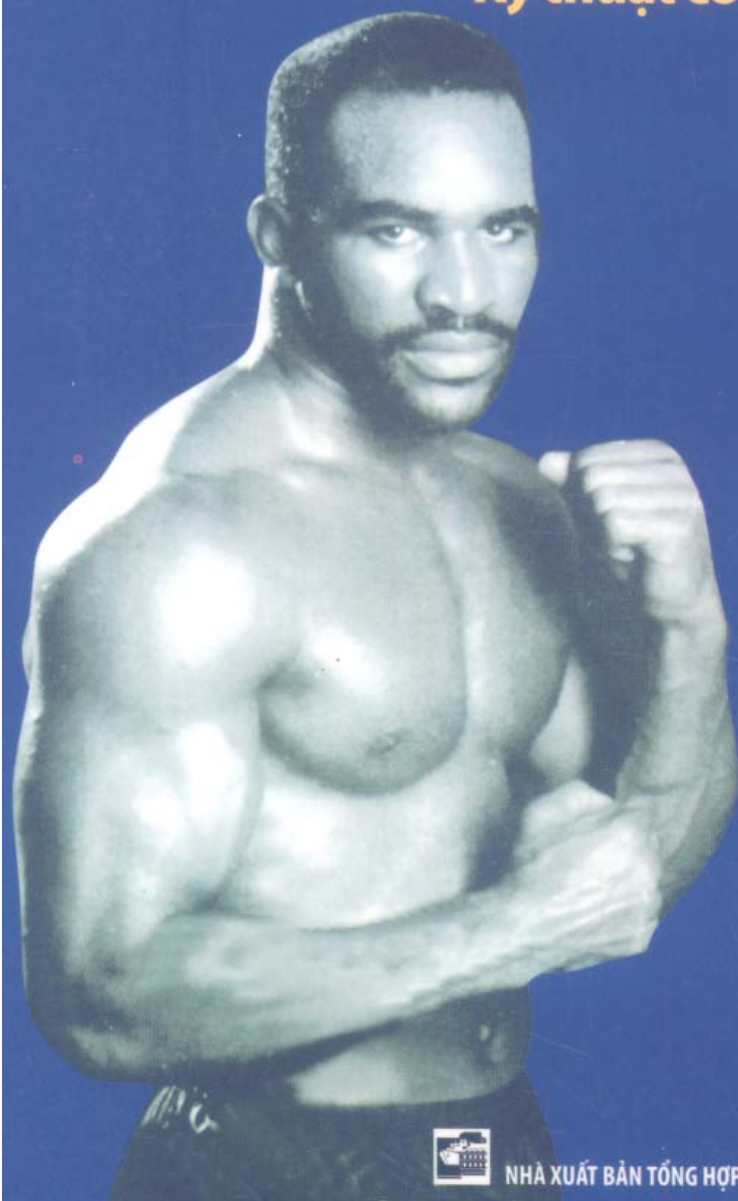




ĐỨC ANH ( biên dịch )

# QUYỀN ANH

Kỹ thuật cơ sở và thực tiễn



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



ĐỨC ANH

# Quyển Anh

KỸ THUẬT CƠ SỞ VÀ THỰC TIỄN



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

# **QUYÊN ANH**

## **KỸ THUẬT CƠ SỞ VÀ THỰC TIỄN** **Đức Anh**

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG**

Biên tập : Ngọc Cường

Sửa bản in : Ngọc Anh

Trình bày : Thế Anh

Bìa : Thế Anh

---

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH**

**62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q.1**

**ĐT** : (08) 38.225.340 – 38.296.764 – 38.247.225

**Fax** : (08) 38.222.726

**Email:** tonghop@nxbhcm.com.vn

*Thực hiện liên doanh:* Nhà Sách Nhân Văn

---

In lần thứ I. Số lượng 1.000 cuốn, khổ 14 x 20cm

Tại: Công ty cổ phần In Gia Định

Địa chỉ: Số 9D Nơ Trang Long, P. 7, Q. Bình Thạnh, TP.HCM

GPXB số: 687-09/CXB/06-99/THTPHCM ngày 03/ 08/ 2009

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2010



Sắc thép chạm nhau mạnh mẽ  
Chiến đấu nghe vang lên tiếng đờn nhào







## Lời nói đầu



Có lẽ mọi người đã nghe nhiều đến các võ sĩ quyền Anh nổi tiếng như Muhammad Ali, Tyson, Lewis, Holyfield... những ông vua trên võ đài quyền Anh của thời đại mới đã tạo nên biết bao sự kiện không thể nào quên. Diễn viên Will Smith



đã thể hiện vai diễn Muhammad Ali vô cùng xuất sắc trong phim "Vua quyền Anh Ali" của đạo diễn Michael Mann, tạo nên một trận cuồng phong tràn ngập về quyền Anh. Bộ phim tuy không sống động như trận chiến ác liệt trên võ đài giữa hai đối thủ, nhưng đã đưa nhiều người đến với thể giới quyền Anh đặc sắc.

Khi các võ sĩ quyền Anh có trình độ cao thi đấu, động tác ra đòn nhanh đến bất ngờ và tấn công mạnh mẽ sẽ làm mọi người hoa mắt chóng mặt, với

động tác hoa mỹ thoải mái, tư thế đẹp mắt tạo ra cảm giác nghệ thuật tuyệt vời cho người xem. Vì thế ma quyền Anh được gọi là “Sự giao đấu được nghệ thuật hóa” Nó còn được gọi là “Môn thể thao của những người dũng cảm” vì tính đối kháng rất mạnh mẽ, cần đến lực siêu mạnh của cơ, cũng như sự hoàn thiện về kỹ chiến thuật, phẩm chất ý chí ngoan cường và việc chiến đấu dũng cảm của võ sĩ để đạt thắng lợi sau cùng.

Quyền anh là môn đối kháng giữa hai người, sẽ làm thương tổn cho cả người ra đòn và người chịu đòn. Đặc biệt trong thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp người chịu đòn có thể gục ngã đến nỗi không đứng lên được, từ đó dẫn đến sự bất bình của nhiều người. Người ta xem quyền Anh là một môn thể thao dã man, tàn bạo, vô nhân đạo. Đặc biệt là quy luật thi trường trong thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp, cũng như việc thiếu an toàn trong khi thi đấu, đồng thời mục đích chính là đả ngã đối phương xuống sàn đấu, đã tạo nên rất nhiều sự cố cho các võ sĩ. Toàn bộ những điều này càng làm môn quyền Anh trở nên u ám. Trên thực tế, khi thi đấu quyền Anh, việc thương tổn thường chỉ phát sinh trong thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp. Thực ra, tỉ lệ thương tổn phần đầu của võ sĩ thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp chỉ xếp thứ 9 trong toàn bộ các môn thể thao. Theo kết quả thống kê được công bố bởi Liên đoàn Quyền Anh Nghiệp dư Quốc tế, tỉ lệ thương tổn trong môn quyền Anh nghiệp dư chỉ xếp thứ 11 trong toàn bộ các môn thể thao trên thế giới.



Do quyền Anh cần đến sức mạnh sấm sét và sự hoàn thiện về kỹ chiến thuật, nên nó cũng là một trong những môn thi đấu phức tạp nhất. Khi thi đấu phải đối diện với biết bao tình huống biến hóa trong phút chốc, võ sĩ phải nhanh chóng nắm bắt chính xác được tình huống cơ bản của đối phương, đồng thời còn phải nhanh chóng đưa ra phán đoán và chọn lựa hành động tương ứng. Không những thế, họ còn phải tận dụng toàn bộ sức mạnh của cơ thể, kỹ thuật thuần thục và chiến thuật biến hóa để tấn công và phòng thủ, cũng như phải luôn có niềm tin chiến thắng và phẩm chất ý chí dũng cảm ngoan cường, từ đó đánh bại đối phương. Việc thi đấu quyền Anh cần phải trải qua một quá trình huấn luyện có hệ thống lâu dài, tập để rèn luyện thân thể, nắm bắt kỹ thuật tốt, có thể vận dụng linh hoạt các loại chiến thuật. Ngoài ra còn cần có phẩm chất ý chí ngoan cường và chiến đấu dũng cảm để giành thắng lợi sau cùng. Điều này không chỉ là yêu cầu rất cao về tố chất của cơ thể và tâm lý của người yêu thích và vận động viên quyền Anh, mà còn có thể tăng cường giá trị về sức mạnh về tinh thần và thể xác cho người yêu thích và vận động viên quyền Anh thông qua việc rèn luyện. Đây là đặc điểm rõ ràng và tích cực nhất vốn có của quyền Anh.

Quyển sách này được đích thân một huấn luyện viên có kinh nghiệm phong phú và nhiều lần giành được chức vô địch quyền Anh hạng nặng chinh lý. Xuất phát từ góc độ giảng dạy và huấn luyện nó được thể hiện qua các đặc điểm rõ ràng sau đây:



## **Rõ ràng, kỹ lưỡng, học mau hiểu nhanh**

Mỗi chi tiết kỹ thuật quyển Anh đều được thể hiện theo cách đơn giản dễ hiểu trong quyển sách này, thậm chí được phân tích bằng những từ ngữ chi tiết, giúp người tập có thể dựa vào đặc điểm bản thân để tập kỹ thuật quyển Anh cơ bản thích hợp với mình. Đây cũng là tài liệu tham khảo lý tưởng nhất, vừa xem đã hiểu, vừa học đã biết, dành cho người mới nhập môn.

## **Hình minh họa động tác đặc sắc dễ hiểu**

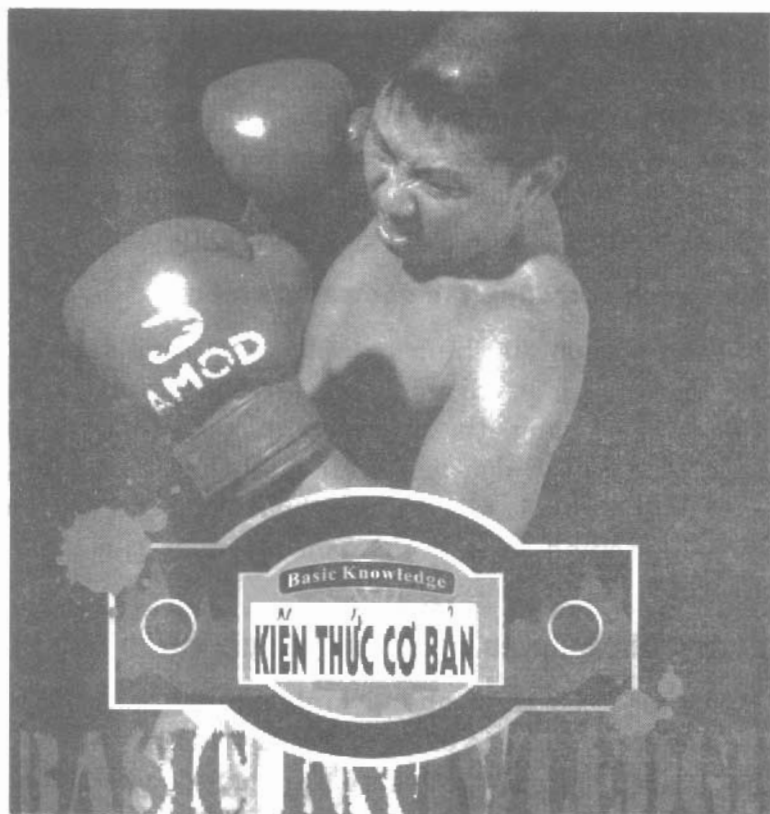
Toàn bộ hơn 300 hình màu đặc sắc trong sách đã thể hiện mỗi một chi tiết động tác bằng hình và lời diễn giải rõ ràng, thị phạm chính xác. Từ đó giúp người đọc có thể dựa vào hình minh họa để tự học, nắm bắt chính xác yếu lĩnh kỹ thuật động tác. Quyển sách này chính là kim chỉ nam tốt nhất cho người yêu thích quyển Anh.

## **Bí quyết huấn luyện từ các chuyên gia quyển Anh**

Với việc thu thập những kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện từ các chuyên gia quyển Anh trên thế giới, quyển sách này có thể giúp người đọc biết được nhiều vấn đề, cũng như có thể nắm bắt yếu lĩnh kỹ thuật trong thời gian ngắn nhất, từ đó trở nên nổi bật trong số những người tập.

## **DVD giảng dạy với chất lượng cao**

Giáo trình với chất lượng cao cấp trong môn thể dục, như luôn có các nhà vô địch quyển Anh hỗ trợ bạn trên con đường tập luyện.



# Kiến thức cơ bản

# Chương 1

## NGUỒN GỐC QUYỀN ANH

### 1. Môn đấu quyền thời cổ đại (Từ thế kỷ 40 TCN đến năm 394 Công nguyên)

Quyền anh được ghi nhận đã trải qua 5000 năm lịch sử. Trong "Bách khoa toàn thư nước Anh" có ghi lại: "Vào thế kỷ 40 TCN, dấu tích về môn đấu quyền được phát hiện tại hai lưu vực sông Euphrates và Tigris". Khoảng thế kỷ 17 TCN, môn đấu quyền được truyền từ đảo Crick tại biển Địa Trung Hải đến đất nước Hy Lạp cổ đại. Trong quá trình khai quật khảo cổ tại vùng Mesopotamia cũng đã phát hiện dấu tích môn đấu quyền có từ trước năm 1700.

Môn đấu quyền được đưa vào môn thi đấu chính thức tại Thế vận hội Olympic cổ lần thứ 23 (vào năm 688 TCN), và dần dần trở thành môn thi đấu quan trọng trong Thế vận hội cổ đại. Bắt đầu từ Thế vận hội cổ đại lần thứ 41 (vào năm 616 TCN) người ta đã tăng thêm môn đấu quyền của thiếu niên. Môn đấu quyền rất được tôn sùng trong thời kỳ vương triều Heraclius.



Quy định của việc đấu quyền trong Thế vận hội cổ đại rất khác biệt với quy định của thi đấu quyền Anh hiện đại. Nó quy định người tham gia cần phải có huyết thống thuần nguyên của chủng tộc đó, là người tự do, có thân thể trong sạch; cũng như không có địa điểm thi đấu chuyên môn; việc thi đấu không hạn chế số hiệp đấu; không phân cấp theo thể trọng của người tham gia; cởi trần, dùng chân không và tay không để thi đấu; trừ việc cầm, đá và nắm giữ ra, có thể sử dụng cả xoay ván, vật trong bất kỳ động tác tấn công nào, nhưng không được tấn công các bộ vị từ hông trở xuống. Thời gian thi đấu cũng không hạn chế. Nhân tố tạo nên thắng lợi chủ yếu dựa vào ý chí ngoan cường và chiến đấu dũng cảm.

Từ thế kỷ thứ 8 TCN trở đi, người đấu quyền bắt đầu sử dụng găng đấm bằng da mềm. Đến thế kỷ thứ năm TCN, một loại găng đấm bằng da cứng được sử dụng thay thế cho găng đấm bằng da mềm. Trong thời kỳ đế quốc La Mã, để đáp ứng hứng thú của quần chúng là muốn thấy "máu đỏ thịt rơi", găng đấm bằng



Tượng võ sĩ đấu quyền bằng đồng thời kỳ La Mã cổ với găng đấm bằng da

da cứng được thay thế bằng găng đấm "Sphairai", trên bề mặt của loại găng đấm này có gắn thêm các hạt tròn bằng chì. Khi thi đấu, người đấu quyền sẽ

nắm giữ các găng đấm có gắn các hạt châu cứng hoặc các ông tròn cứng để tăng thêm sức mạnh của quyền đầu (nắm đấm) khi tấn công. Cũng như họ còn không ngừng tấn công vào các bộ vị quan trọng của đối phương, cho đến khi có người bị thương. Vì thế mà môn đấu quyền đã trở thành một môn giao đấu tàn nhẫn. Năm 394, hoàng đế La Mã Theodosius tiếp nhận sự thỉnh cầu của giáo chủ đạo Cơ Đốc đã cấm toàn bộ các hoạt động đấu quyền. Môn đấu quyền của Hy Lạp cổ đã đi vào diệt vong sau 10 thập kỷ lưu truyền.

## II. Môn quyền Anh cận đại (từ những năm đầu thế kỷ 18 đến năm 1898)

Quyền anh hiện đại bắt nguồn từ nước Anh. Vào những năm đầu thế kỷ 18, các trận đấu quyền Anh bắt đầu xuất hiện tại nước Anh. Năm 1731, James Figg (1695–1734) “tổ sư quyền Anh hiện đại” đã trở thành nhà vô địch quyền Anh đầu tiên tại nước Anh. Ông đã giữ ngôi vô địch trong suốt 11 năm với danh hiệu “Nhà vô địch không đối thủ”. Ông đã sáng lập trường dạy quyền Anh sớm nhất trên thế giới. Đây là cái nôi tạo dựng các vô sĩ quyền Anh của nước Anh.

Vào năm 1743, John Jack Broughton đã lập quy tắc thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp đầu tiên trên thế giới, với tên gọi “Quy tắc Broughton”. Quy tắc này quy định không được tấn công người đã ngã xuống và vào bất kỳ bộ vị nào từ hông trở xuống. Broughton còn phát minh ra một thiết bị bằng da mềm để bảo vệ đầu. Ông lập một sàn đấu lớn tại London để chuyên giảng dạy quyền Anh và tổ chức





thi đấu. Do Broughton đã mở ra một hướng đi mới cho quyền Anh, cũng như đã phát triển mạnh mẽ tác dụng quan trọng của quyền Anh, nên ông được tôn xưng là “Cha đẻ của quyền Anh”.

Năm 1792, vì muốn tích cực quảng bá và tuyên truyền cho quyền Anh, Mendoza, nhà vô địch quyền Anh của nước Anh đã gia nhập một đoàn xiếc ngựa đi khắp 3 đảo của vương quốc Anh để biểu diễn quyền Anh. Năm 1798, ông viết sách hướng dẫn quyền Anh đầu tiên với tựa đề “Nghệ thuật quyền Anh”, thu hút được sự yêu thích của rất nhiều người. Mendoza là người tiên phong nghiên cứu về quyền Anh, và cũng được xem là một người rất có công trong việc phát triển môn quyền Anh.

Năm 1838, London đã dựa trên cơ sở của “Quy tắc Broughton” định ra và ban bố “Quy tắc thi đấu quyền Anh có giải thưởng của London”. Năm 1865, John Graham Chambers, thành viên của Câu lạc bộ thi đấu quyền Anh nghiệp dư London nước Anh dưới sự bảo chứng của hầu tước xứ Queensberry, John Sholto Douglass, đã hoàn thiện quy tắc thi đấu quyền Anh và đổi tên thành “Quy tắc quyền Anh hầu tước Queensberry nước Anh”. Quy tắc xác định rõ ràng rằng, khi thi đấu võ sĩ phải đeo găng đấm; cấm không được ôm và vật khi thi đấu, nếu không sẽ bị phán xử là phạm quy; tiến hành đếm khi một bên bị ngã xuống sàn đấu, nếu trong 10 giây mà người bị ngã không đứng dậy nổi thì phán xử đối phương thắng... Quy tắc này trên cơ bản đã hình thành

khung cho Luật thi đấu quyền Anh sau này, tạo ra một phương hướng rõ ràng cho sự phát triển của quyền Anh.

### III. Môn quyền Anh hiện đại (Từ năm 1890 cho đến nay)

Quyền anh hiện đại bắt đầu từ năm 1890. Năm 1901, giải thi đấu quyền Anh chính thức trên thế giới đã được tổ chức lần đầu tiên tại London nước Anh.

Khi Thế vận hội hiện đại lần đầu tiên bắt đầu vào năm 1896 tại Athens, ban tổ chức đã hủy bỏ môn quyền Anh vì cho rằng nó quá nguy hiểm. Năm 1900, trong Thế vận hội Saint Louis Mỹ, môn quyền Anh được đưa vào hạng mục thi đấu. Năm 1912, trong Thế vận hội Stockholm Thụy Điển, do luật pháp Thụy Điển cấm môn quyền Anh nên nó đã bị hủy bỏ. Sau Thế vận hội Antwerp Bỉ năm 1920, vị trí "Hạng mục thi đấu tại thế vận hội" của quyền Anh mới được xác lập một cách vững chắc.

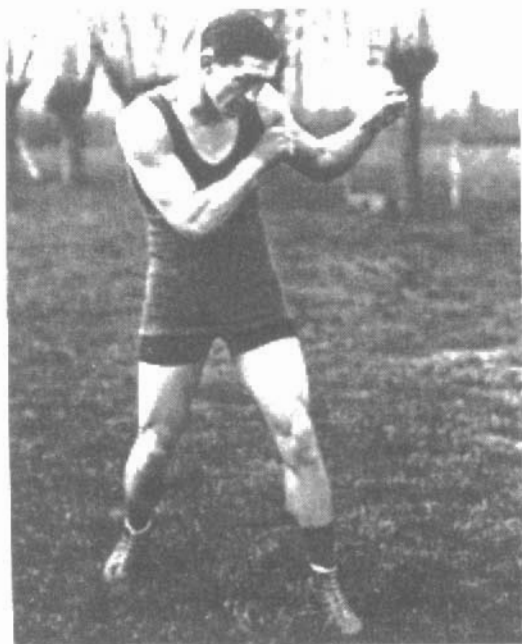
Môn quyền Anh hiện đại được chia thành hai hệ thống lớn là quyền Anh nghiệp dư và quyền Anh. Quyền Anh nghiệp dư để chỉ hạng mục quyền Anh tại Thế vận hội, tương ứng với các hình thức thi đấu quyền Anh tại Thế vận hội. Mục đích của quyền Anh nghiệp dư là giúp người yêu thích và vận động viên quyền Anh rèn luyện thân thể, bồi bổ các phẩm chất tốt như ý chí chiến đấu ngoan cường, dũng cảm; cũng như đại diện cho môn quyền Anh với phương hướng tăng cường sức khỏe. Năm 1924, tổ chức quyền Anh nghiệp dư quốc tế đầu tiên được thành lập: "Hiệp hội



quyền Anh nghiệp dư quốc tế” (AIBA). Ngoài việc thi đấu quyền Anh nghiệp dư quốc tế tại Thế vận hội, còn có giải vô địch quyền Anh nghiệp dư quốc tế, cúp quyền Anh thế giới, giải vô địch và giải đấu cúp tại các châu lục... Hoạt động quyền Anh nghiệp dư tại các nước và khu vực cũng không ngừng phát triển, vì thế số lượng người yêu thích quyền Anh nghiệp dư đã trên vô cùng đông đảo.

Các giải đấu tranh đai quyền Anh chính là quyền Anh chuyên nghiệp. Võ sĩ quyền Anh chuyên nghiệp xem quyền Anh là sự nghiệp của họ, nên toàn bộ hoạt động tại các giải đấu của họ đều được sắp xếp bởi người quản lý và câu lạc bộ của họ. Hiện tại, các tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp quốc tế gồm 4 tổ chức lớn là: Hiệp hội quyền Anh thế giới (WBA), Hội đồng quyền Anh thế giới (WBC), Liên đoàn quyền Anh quốc tế (IBF), Tổ chức quyền Anh thế giới (WBO) và Hiệp hội quyền Anh Mỹ (NBA).

Với tính đối kháng quyết liệt, sự rèn luyện thân thể và theo đuổi lợi ích từ quyền Anh chuyên nghiệp đã làm cho môn quyền Anh phát triển nhanh chóng và trở thành một trong những môn thể thao lớn nhất trên thế giới chỉ trong vòng hơn một trăm năm ngắn ngủi. Nó đã được phổ biến tại hơn 160 quốc gia, thu hút hàng chục triệu người yêu thích là thanh thiếu niên, vận động viên, cũng như hấp dẫn hàng trăm triệu người xem. Những người yêu thích quyền Anh đó với lòng nhiệt tâm đã thúc đẩy sự phát triển môn quyền Anh hiện đại và tạo ra nhiều cống hiến to lớn.



Georges Carpentier (1894–1975) là võ sĩ quyền Anh nổi tiếng châu Âu. Ông đã đoạt được chức vô địch trong trận đấu tranh đai vô địch quyền Anh hạng trung của thế giới lần đầu tiên vào năm 1920. Từ đó, ông đã giành được rất nhiều trận thắng trong 113 trận đấu, đạt đến đỉnh cao sự nghiệp.



# **CÁC TỔ CHỨC QUYỀN ANH QUYỀN LỰC CỦA QUỐC TẾ VÀ CÁC SỰ KIỆN QUYỀN ANH NỔI TIẾNG**

Quyền anh quốc tế được chia thành hai là Tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp và Tổ chức quyền Anh nghiệp dư. Tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp có chương trình, hệ thống, giải thi đấu và chức vô địch thế giới riêng biệt. Nhưng họ cũng thường xuyên tiến hành giai vô địch cùng hạng cân; một bên cần liên tục 3 lần đánh bại đối thủ mới có thể được công nhận là vô địch thế giới. Tổ chức quyền Anh nghiệp dư nói chung để chi Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế. Việc thi đấu quyền Anh cũng được tương tự chia thành hai loại lớn là chuyên nghiệp và nghiệp dư.

## **I. Tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp quốc tế**

Hiện tại, có 4 tổ chức quyền Anh quốc tế lớn được công nhận trên phạm vi toàn thế giới. Thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp được chia thành 17 hạng cân khác nhau, mỗi một tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp đều có riêng các hạng cân vô địch thế giới.

### **1. Hiệp hội quyền Anh thế giới (WBA – World Boxing Association)**

Hiệp hội quyền Anh thế giới thành lập năm 1967, bắt nguồn từ sự thành lập Hiệp hội quyền Anh quốc

gia Hoa Kỳ để chống đối với Ủy ban thể dục thể thao bang New York. Nó là một tổ chức của Mỹ, chỉ phối mọi hoạt động thi đấu quyền Anh trên toàn nước Mỹ. Tổ chức này tuyên bố họ có riêng giai vô địch quyền Anh thế giới và thường phát sinh xung đột với Hội đồng quyền Anh thế giới (WBC). Các võ sĩ như Muhammad Ali, Frazier, Foreman được gọi là "3 ông lớn trong giới quyền Anh hạng nặng thập kỷ 1970", họ là những ông vua quyền Anh xúng danh với những đai vô địch WBA.

### THE WORLD BOXING ASSOCIATION



Hiện tại WBA là tổ chức quyền Anh có lịch sử lâu đời nhất thế giới và là tổ chức có quá trình hoạt động lâu đời nhất. Nó là tiền thân của Hiệp hội quyền Anh Mỹ (thành lập tháng 2 năm 1921), phần lớn hội viên khi đó là đại biểu của các bang tại Mỹ. Năm 1962 nó đổi tên thành Hiệp hội quyền Anh thế giới với trụ sở đặt tại Panama.

Các giải đấu chủ yếu gồm có giải đấu quyền Anh chuyên nghiệp quốc tế (với luật lệ thi đấu trong 8 hiệp để tranh đai vô địch), giải đấu tranh danh hiệu vô địch quyền Anh chuyên nghiệp liên lục địa, trận thách đấu tranh đai vô địch hạng nặng...



Ngày 5-1-1994, võ sĩ Moore đang giữ đai vô địch quyền Anh hạng nặng của cả WBA và IBF trong trận đấu bảo vệ đai vô địch tại Las Vegas đã bị

đánh bại bởi một võ sĩ có tuổi gần bằng tuổi cha mình (45 tuổi 9 tháng 26 ngày); đó là Foreman, một cựu vô địch quyền Anh đã tuyên bố giải



nghề vừa trở lại thi đấu. Từ đó Foreman đã tạo một tiếng vang lớn, là nhà vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới lớn tuổi nhất trong lịch sử quyền Anh.

## 2. Hội đồng quyền Anh thế giới (WBC – World Boxing Council)

Hội đồng quyền Anh thế giới thành lập năm 1963 với trụ sở đặt tại Mexico City. Tổ chức này nhận được sự ủng hộ của Ủy ban thể dục thể thao bang New York. Đồng thời, nó còn liên kết với Liên đoàn quyền Anh châu Âu,



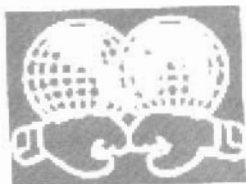
Liên đoàn quyền Anh nước Anh, Liên đoàn quyền Anh châu Mỹ Latin, hiệp hội quyền Anh một số bang tại Mỹ, một số liên đoàn quyền Anh tại châu Á và châu Phi. Nó là một tổ chức có khuynh hướng mang tính thế giới nhiều hơn. Phần lớn thu nhập của nó dùng để phát triển môn quyền Anh, bảo vệ vận động viên và cải thiện việc trị liệu cho vận động viên.



Năm 1979, WBC đã tiến hành việc tái thiết, và hiện tại nó trở thành tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp nổi tiếng nhất và có thực lực mạnh nhất thế giới. Giải đấu được tổ chức của nó gồm giải tranh đai vô địch quyền Anh thế giới, giải tranh chức vô địch quyền Anh thế giới...

### 3. Liên đoàn quyền Anh quốc tế (IBF – International Boxing Federation)

Liên đoàn quyền Anh quốc tế (IBF) thành lập năm 1983 với trụ sở đặt tại bang New Jersey Mỹ. IBF là một tổ chức đối lập với tổ chức WBC, mục đích của



nó là tranh đoạt những quyền lợi ban thường được chi phối bởi nước Mỹ. Tiền thân của tổ chức này là Hiệp hội quyền Anh Mỹ (USBA, thành lập năm 1976), vốn là hai tổ chức cùng tồn tại. Hiện tại hai tổ chức này lại hợp nhất, gọi là IBF/USBA. Hai tổ chức này đều có giải đấu tranh chức vô địch chung.

Trong IBF có một câu nói nổi tiếng: “Hiện tại chính là thời điểm thực hiện lý tưởng”. Dưới dự chỉ đạo của tư tưởng này, IBF đã có rất nhiều cố gắng to lớn trong việc phát triển sự nghiệp quyền Anh quốc tế. Các giải đấu chủ yếu gồm có các giải đấu tranh đai vô địch quyền Anh quốc tế.

### 4. Tổ chức quyền Anh thế giới (WBO – World Boxing Organization)

Tổ chức quyền Anh thế giới thành lập năm 1988 bởi việc tách ra thành một tổ chức quyền Anh chuyên





nghiệp mới từ một ủy ban trong Hội đồng quyền Anh thế giới với trụ sở đặt tại Puerto Rico; nhưng ủy ban phụ trách thi đấu lại đặt tại thành phố Miami bang Florida Mỹ. Đến nay, WBO đã tiến hành giải đấu tranh chức vô địch tại mỗi châu lục trên thế giới (có khoảng 20 quốc gia). Các giải đấu chủ yếu gồm có giải tranh chức vô địch thế giới.



## II. Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế (AIBA – ASSOCIATION INTERNATIONALE DE BOXE AMATEUR)

AIBA thành lập năm 1924. Hoạt động của tổ chức này bị đình trệ trong thời gian diễn ra chiến tranh thế giới lần thứ hai. Nhưng đến năm 1946, tổ chức này dưới sự đề xướng của hiệp hội quyền Anh của nước Anh, Pháp cùng 24 nước khác đã được thành lập lại tại London, gọi tắt là Liên đoàn quyền Anh quốc tế (AIBA). Hiện tại tổ chức này có 130 hội viên với trụ sở đặt tại Mỹ. Đến năm 1987 Trung Quốc gia nhập tổ chức này.

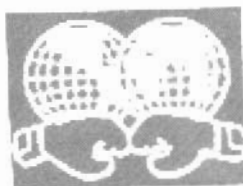


Audrey Harrison, ngôi sao quyền Anh mới.

Năm 1979, WBC đã tiến hành việc tái thiết, và hiện tại nó trở thành tổ chức quyền Anh chuyên nghiệp nổi tiếng nhất và có thực lực mạnh nhất thế giới. Giải đấu được tổ chức của nó gồm giải tranh đai vô địch quyền Anh thế giới, giải tranh chức vô địch quyền Anh thế giới...

### 3. Liên đoàn quyền Anh quốc tế (IBF – International Boxing Federation)

Liên đoàn quyền Anh quốc tế (IBF) thành lập năm 1983 với trụ sở đặt tại bang New Jersey Mỹ. IBF là một tổ chức đối lập với tổ chức WBC, mục đích của



nó là tranh đoạt những quyền lợi ban thưởng được chi phối bởi nước Mỹ. Tiền thân của tổ chức này là Hiệp hội quyền Anh Mỹ (USBA, thành lập năm 1976), vốn là hai tổ chức cùng tồn tại. Hiện tại hai tổ chức này lại hợp nhất, gọi là IBF/USBA. Hai tổ chức này đều có giải đấu tranh chức vô địch chung.

Trong IBF có một câu nói nổi tiếng: “Hiện tại chính là thời điểm thực hiện lý tưởng”. Dưới sự chỉ đạo của tư tưởng này, IBF đã có rất nhiều cống hiến to lớn trong việc phát triển sự nghiệp quyền Anh quốc tế. Các giải đấu chủ yếu gồm có các giải đấu tranh đai vô địch quyền Anh quốc tế.

### 4. Tổ chức quyền Anh thế giới (WBO – World Boxing Organization)

Tổ chức quyền Anh thế giới thành lập năm 1988 bởi việc tách ra thành một tổ chức quyền Anh chuyên

Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế được chia thành 5 khu vực châu Âu, châu Á, châu Phi, châu Mỹ và châu Đại Dương; mỗi khu vực đều có chi nhánh riêng. Tôn chỉ của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế là: thúc đẩy việc thi đấu hữu nghị giữa các nước với tinh thần nghiệp dư, phát triển sự tôn trọng lẫn nhau giữa các hội viên.

Cơ quan quyền lực cao nhất của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế là Đại hội đại biểu 4 năm họp một lần. Mỗi hội viên có thể cử 3 đại biểu tham gia và có quyền biểu quyết bằng một phiếu bầu. Cơ quan lãnh đạo Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế là ủy ban chấp hành được hợp thành từ chủ tịch, chủ tịch danh dự, tổng thư ký danh dự, 11 phó chủ tịch và 24 ủy viên. Cơ quan này đều do đại hội đại biểu tuyển chọn với nhiệm kỳ 4 năm. Chủ tịch đắc cử phải được thông qua một cách tuyệt đối bởi phần lớn đại biểu. Phó chủ tịch và ủy viên chấp hành là đại biểu của các khu vực được tuyển chọn dựa vào ý kiến của mỗi chi nhánh.

Các giải đấu chủ yếu của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế gồm có giải quyền Anh Thế vận hội, giải vô địch quyền Anh thế giới, cúp thế giới, giải vô địch quyền Anh khu vực và châu lục, giải vô địch quyền Anh thanh niên thế giới và giải đấu mời quốc tế. Toàn bộ các giải đấu đều được tiến hành dựa theo luật lệ của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế. Giải vô địch quyền Anh thanh thiếu niên thế giới được tổ chức 4 năm một lần. Giải vô địch châu lục được tổ chức 2 năm một lần.



## Chương 2

### **LUẬT LỆ THI ĐẤU QUYỀN ANH VÀ VÕ ĐÀI**

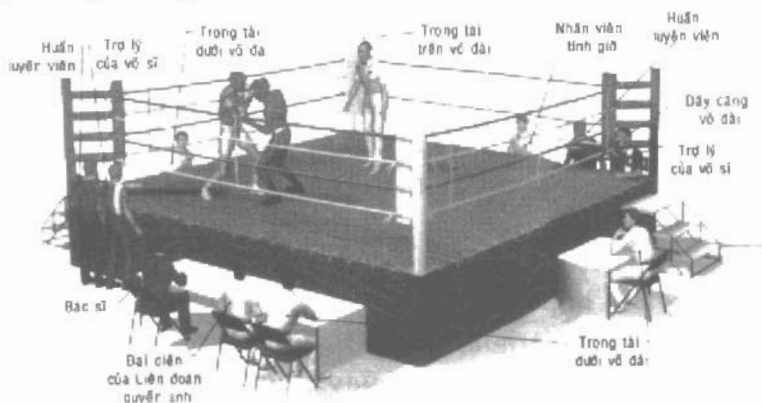
#### **I. Luật lệ thi đấu quyền Anh**

Trong luật lệ mới của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế được bắt đầu thực hiện từ năm 1997, các giải đấu quyền Anh nghiệp dư tại Thế vận hội, giải vô địch thế giới và giải đấu liên lục địa đều áp dụng quy chế thi đấu 4 hiệp, thời gian thi đấu mỗi hiệp là 2 phút, thời gian nghỉ giữa hai hiệp là 1 phút. Tổng cộng có 12 hạng cân thi đấu. Việc thi đấu quyền Anh nghiệp dư chủ yếu dựa vào điểm kỹ thuật để phân xử thắng thua, toàn bộ gắng sức được sử dụng đều phải to và dày; võ sĩ phải mặc áo thun ba lỗ không tay, quần đùi, giày thể thao đế mềm, đội mũ bảo vệ đầu khi thi đấu.

Võ sĩ dùng quyền tấn công trực tiếp đối phương vào đầu hoặc các vị trí chính diện từ hông trở lên hoặc mặt mới được xem là tấn công có hiệu lực. Mỗi lần tấn công trúng được tính một điểm. Sau mỗi hiệp đấu kết thúc, võ sĩ chiếm ưu thế có thể giành được 20 điểm, võ sĩ kém thế sẽ giành tương đối ít điểm. Nếu

thực lực của hai bên ngang nhau, mỗi võ sĩ cũng có thể giành 20 điểm.

Trọng tài căn cứ vào tổng số điểm mà hai bên đạt được trong 4 hiệp đấu để phán xử thắng thua. Nếu tổng số điểm bằng nhau thì trọng tài phán xử cho võ sĩ thi đấu chủ động hơn hoặc có kỹ thuật phong cách tốt hơn thắng. Khi một võ sĩ bị đánh ngã, trọng tài bắt đầu đếm từ 1 đến 10 giây và dùng động tác tay để hiệu thị cho số giây. Nếu trọng tài đếm đến 10 mà võ sĩ đó vẫn không đứng lên được thì phán xử cho đối phương thắng.



Việc thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp nói chung đều tiến hành trong 10-12 hiệp. Thời gian thi đấu mỗi hiệp là 3 phút. Thời gian nghỉ giữa hai hiệp là 1 phút. Thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp chủ yếu dựa vào sự tấn công mãnh liệt hoặc đánh ngã (knock-out) đối phương để phán xử thắng thua. Nếu trong vòng 10 giây mà võ sĩ bị đánh ngã không đứng lên được để tiếp tục thi đấu thì trọng tài phán xử cho đối phương



thắng cuộc. Găng đảm được sử dụng là nhỏ và mỏng. Cờ trần. Đấu không đội mũ bảo vệ. Việc thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp đưa chia thành 17 hạng cân.

## **II. Võ đài**

Theo quy định của Liên đoàn Quyền Anh nghiệp dư quốc tế (AIBA), giải đấu quyền Anh Quốc tế chính thức như giải đấu vô địch quyền Anh quốc tế, giải đấu quyền Anh tại Thế vận hội, cúp quyền Anh thế giới thì võ đài đều có diện tích là  $6,9-7,1m^2$ .

Mặt sàn đấu cách mặt đất hoặc đế sàn đấu từ 91–122cm. Phần mặt sàn đấu dôi ra tính từ dây thừng căng ngang là 46cm. Trên bề mặt sàn đấu có lót nỉ, cao su, hoặc chất liệu có tính đàn hồi hoặc chất liệu tương ứng thích hợp, sau đó dùng tiếp một miếng vải bố phủ cố định khắp bề mặt sàn đấu. Tại bốn góc sàn đấu gắn 4 cây cột, dùng dây thừng căng xung quanh; trên võ đài có gắn 3–4 sợi dây thừng căng dọc dày 3–5cm để kết hợp với 4 cây cột cùng cố định sàn đấu. Độ cao của dây thừng căng ngang ở các mức 40cm, 80cm, 130cm. Nếu là 4 sợi dây thừng căng ngang thì độ cao tương ứng sẽ là 40,6cm, 71,1cm, 101,6cm và 132,1cm. Bên ngoài dây thừng có bọc vải mềm sáng trơn, tại mỗi đầu dây thừng căng ngang dùng hai sợi vải bố rộng 5cm cột nối cố định lại với nhau.

Trong bốn góc của sàn đấu có hai góc trung lập, một góc màu đỏ và một góc màu xanh. Một trong hai góc trung lập còn lại là nơi cho trọng tài trên võ đài sử dụng khi bắt đầu thi đấu hoặc trong lúc nghỉ giữa

hai hiệp. Tại mỗi góc trung lập có gắn một miếng đệm góc rộng 25cm, dày 10cm có độ mềm thích hợp. Tại hai góc trung lập đỏ và xanh cũng gắn hai miếng đệm góc tương tự. hai góc xanh và đỏ là nơi cho hai võ sĩ sử dụng khi bắt đầu thi đấu và trong giờ nghỉ giữa hai hiệp. Màu sắc của miếng đệm góc được phân biệt bởi: Với hướng nhìn từ bàn của trọng tài dưới võ đài và đại diện liên đoàn quyền Anh, miếng đệm ở góc trái gần có màu đỏ, miếng đệm ở góc trái xa có màu trắng, miếng đệm ở góc phải gần có màu trắng, miếng đệm ở góc phải xa có màu xanh.

Võ đài có gắn ba cái thang. Mỗi góc đỏ và xanh có một cái được sử dụng bởi võ sĩ và trợ lý của võ sĩ. Tại một góc trung lập có một cái được sử dụng bởi trọng tài trên võ đài và nhân viên y tế. Bên ngoài hai góc trung lập của võ đài đặt một cái bao nhựa nhỏ để trọng tài bỏ bóng hoặc băng sau khi cầm máu vào đó. Xung quanh võ đài cần có khu vực trung lập không nhỏ hơn 3m. Đây là nơi làm việc của ban trọng tài để tránh những sự việc ngoài ý muốn ảnh hưởng đến công việc của trọng tài. Bàn của trọng tài ngồi dưới võ đài và đại diện liên đoàn quyền Anh ngay chính diện của võ đài. Võ đài thi đấu tổng cộng có 5 trọng tài dưới võ đài và 1 trọng tài trên võ đài. Trọng tài ngồi tại bàn của trọng tài ngồi dưới võ đài và đại diện liên đoàn quyền Anh là bàn của trọng tài số 1, phía bên trái là bàn của trọng tài số 2, đối diện là bàn của trọng tài số 3 và 4, phía bên phải là bàn của trọng tài số 5.



Trong thi đấu quyền Anh quốc tế hoặc thi đấu quyền Anh toàn quốc, do số lượng người tham gia nhiều, quy mô lớn, nên khi thi đấu có thể đồng thời sử dụng 2 võ đài. Nhưng phải bảo đảm khoảng cách thích hợp giữa 2 võ đài, không được quá gần nhau. Âm thanh dùng để bắt đầu và kết thúc trận đấu của 2 võ đài phải được phân biệt rõ ràng. Hai võ đài phải tự thiết lập ban trọng tài riêng để bảo đảm sự phân xử công bằng hợp lý.

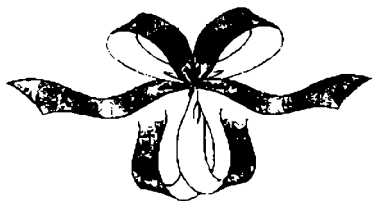
Khi thi đấu phải có yêu cầu nghiêm khắc tương ứng điều kiện thi đấu. Nếu thi đấu ngoài trời, nhiệt độ tại nơi thi đấu không được thấp hơn  $18^{\circ}\text{C}$ . Nếu thi đấu trong nhà, nhiệt độ trong phòng thi đấu không được thấp hơn  $18^{\circ}\text{C}$ . Nếu khi thi đấu ngoài trời gặp trời mưa thì bên trên nơi thi đấu phải có mái che, không được tiến hành thi đấu trong mưa. Mặt sàn đấu dùng để thi đấu cần phải vững chắc, không được đặt bất kỳ chướng ngại vật nào trên mặt sàn đấu.

### **III. Thiết bị dụng cụ thi đấu khác**

Dưới võ đài đặt 2 khay đựng đầy chất bột côlôfan. Trên võ đài đặt 2 ghế dựa xoay cho võ sĩ sử dụng khi nghỉ giữa hai hiệp. Có 2 xô nhựa lớn dùng để đựng đầy nước uống và xúc miệng. Nếu không có ống dẫn nước trực tiếp đến võ đài thì cũng cần chuẩn bị 2 bình xịt nước bằng nhựa và 2 bình đựng nước uống. Võ sĩ và trợ lý của mình không được sử dụng các kiểu bình đựng nước có hình dạng trái quy định tại khu vực võ đài. Quan chức và trọng tài sử dụng bàn và ghế để làm việc. Ngoài ra còn có 1 công hoặc 1



chuông, 1 đồng hồ bấm giây, một bộ thiết bị cấp cứu, thiết bị loa phóng thanh với micro, 2 đôi găng tay có cùng nhãn hiệu, một bộ cang cứu thương, 2 mũ bảo vệ đầu (một đỏ một xanh), một hệ thống tính điểm Chaudhry được phê duyệt bởi Liên đoàn quyền Anh quốc tế, đầy đủ các thiết bị tính điểm bằng tay được sử dụng bởi thành viên của ban trọng tài, đề phòng trường hợp hệ thống tính điểm điện tử có sự cố để trọng tài sử dụng.





## Chương 3

### TRANG PHỤC VÀ THIẾT BỊ HUẤN LUYỆN

Quyền anh là một môn sử dụng sức mạnh vô cùng lớn và có tính thương thức cực cao, nên việc lựa chọn trang phục sẽ có luật lệ đặc định, việc xác định thiết bị huấn luyện cũng có yêu cầu rất cao.

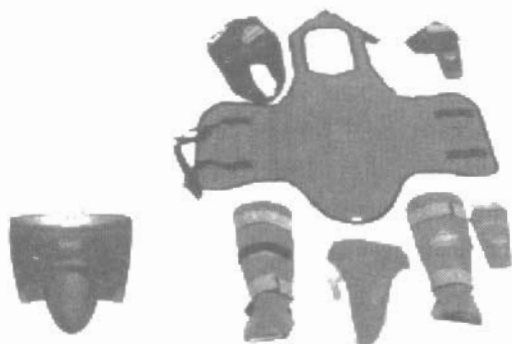
#### I. Trang phục quyền Anh và dụng cụ bảo vệ

Trang phục quyền Anh gồm có áo thun ba lỗ không tay, quần đùi và giày đế mềm.

Áo thun ba lỗ không tay phải có độ co giãn thích hợp để không ảnh hưởng đến việc phát huy động tác kỹ thuật. Quần đùi quyền Anh phải rộng rãi, thoải mái. Độ dài tối thiểu của quần phải đến giữa đùi, không được để lộ dụng cụ bảo vệ vùng chậu ra ngoài, càng không để ảnh hưởng đến việc thi đấu. Võ sĩ phải mang giày đế mềm, phải cột chặt dây giày.

Dụng cụ bảo vệ của quyền Anh bao gồm dụng cụ bảo vệ đầu, dụng cụ bảo vệ hàm và dụng cụ bảo vệ vùng chậu. Võ sĩ quyền Anh nghiệp dư tham gia thi đấu phải đội mũ bảo vệ đầu. Quy cách và kiểu dáng của mũ bảo vệ đầu dành cho hai võ sĩ phải thống

nhất với nhau. Một người dùng mũ xanh, một người dùng mũ đỏ; phải đồng đều với vai trò của mỗi bên. Việc dùng mũ bảo vệ đầu phải được hiệp hội quyền Anh quốc gia phê chuẩn và chứng nhận về sự thống nhất. Trọng lượng mũ là 227g, trọng lượng da không được vượt quá một nửa tổng trọng lượng mũ.



Võ sĩ phải mang loại giày thường hoặc giày ống với đế mềm không gót và không đinh, tất dài không quá đầu gối, áo ba lỗ không tay che ngực và lưng. Trong thi đấu quốc tế, Thế vận hội, cúp thế giới, giải vô địch thế giới, giải vô địch U-19 thế giới, thi đấu giao hữu, hoặc bất kỳ giải đấu nào được phê chuẩn bởi Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế, võ sĩ phải tư trang bị áo thun ba lỗ không tay màu xanh và đỏ, mặc áo có cùng màu với màu của đoàn mình. Trên áo có thể in tên nước và quốc hiệu của nước đó, nhưng kích thước phải tuân thủ quy định của Liên đoàn quyền Anh nghiệp dư quốc tế, không được vượt quá 100cm<sup>2</sup>. Nếu áo ba lỗ không tay và quần đùi cùng màu, cần sử dụng một miếng đai bằng thun rộng 10cm với ký hiệu rõ ràng vẽ đường chỉ trên đai (đường chỉ trên đai là một đường chỉ tượng tượng



từ rón đến phần mông trên)



Khi tham gia thi đấu, võ sĩ chỉ được sử dụng cùng một loại băng để bảo vệ tay do đơn vị tổ chức cung cấp. Đó là một sợi băng “Velpeau” bằng chất liệu mềm, dài không quá 250cm, rộng không quá 5,7cm, không được sử dụng bất kỳ loại băng nào khác. Ngoài việc sử dụng một miếng băng keo dài 7,6cm, rộng 2,5–5cm tại cổ tay để cố định bên ngoài băng được cho phép ra, nghiêm cấm sử dụng các loại băng bằng cao su hoặc băng vải cao su thay thế cho loại băng tay nói trên.

## II. Thiết bị huấn luyện chuyên dụng

Thiết bị tập chủ yếu là bao cát. Bao cát được làm từ da hoặc vải bố có hình trụ tròn với chiều cao 80–100cm, đường kính 50–60cm. Bao cát có kết cấu hai lớp, lớp trong là một cái bao nhỏ bằng vải bố đựng cát khô. Để tránh cho bao cát bị cháy xuống nó cần được treo từ tâm của bao lớn bên ngoài. Giữa bao nhỏ và bao lớn có lót chất liệu lông. Trọng lượng của bao cát là 20–35kg. Độ cao khi treo có thể điều chỉnh tùy ý người tập.



Ngoài ra, thiết bị tập còn có bóng hình trái lê, bia tường, bóng có điểm mục tiêu, bóng treo bằng cao su, bóng đứng bằng cao su.



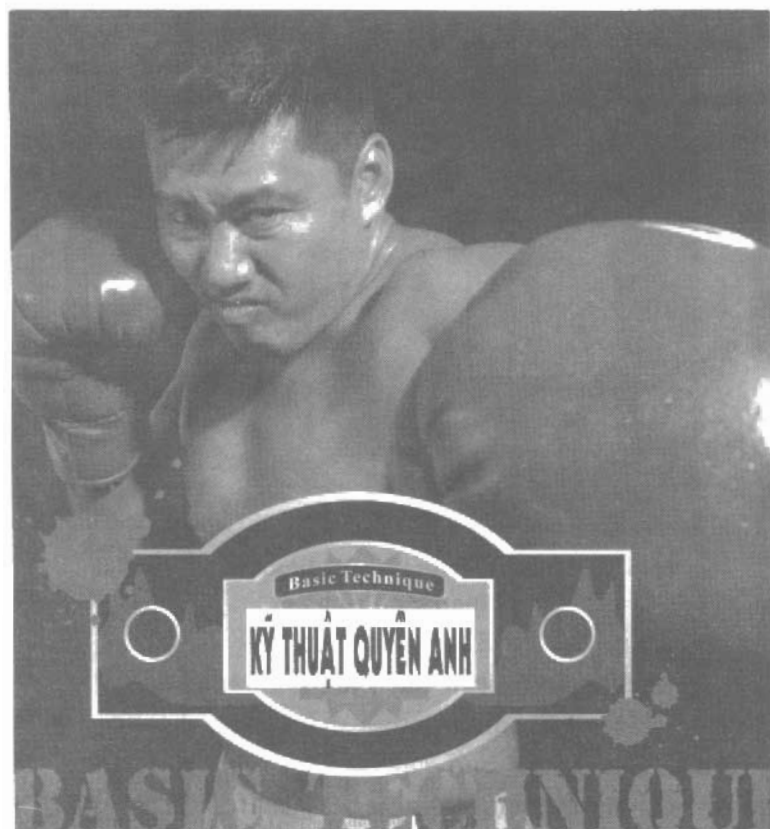
Vô sĩ quyền Anh Arturo Gatti, được mệnh danh là "Chiến binh sắt".

### **Bí quyết cho võ sĩ –**

#### **Những vấn đề cần chú ý khi tập đánh bao cát**

Bao cát nhất định phải được treo lơ lửng trên không. Phải treo bao cát sao cho có thể giảm lực phản khi đánh vào. Treo bao cát sao cho bao cát lắc lư khi đánh vào, khi chịu lực đánh càng lớn thì biên độ lắc lư càng lớn, như vậy mới có thể giảm lực phản. Độ cao khi treo bao cát thích hợp là phần đùi bao ngang bằng với rốn của người tập, vì treo thấp hơn nữa sẽ không tập được đòn móc.

Khi đánh bao cát, phải dùng băng cột chặt tay để bảo đảm khớp cổ tay và khớp ngón tay không bị chấn thương, không bị lão hóa và ngón tay không bị biến dạng.



**Kỹ thuật quyền anh**

# Chương 1

## HOẠT ĐỘNG CHUẨN BỊ CẦN THIẾT - KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG

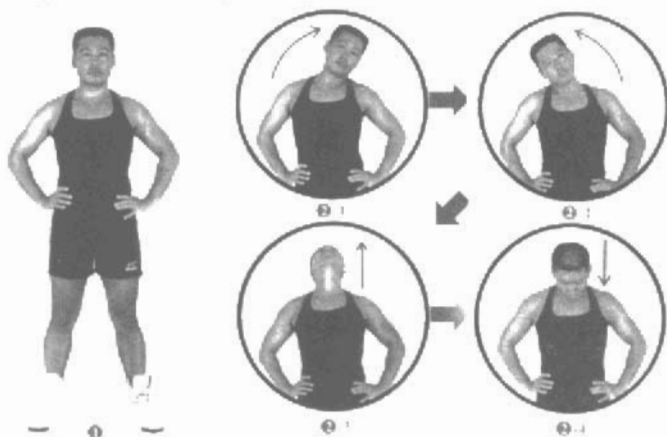
Quyển anh là một môn có tính đối kháng vô cùng mạnh mẽ. Nếu không chuẩn bị đầy đủ có thể bị thương. Khởi động được thực hiện từ đầu đến chân để làm nóng từng vị trí trên thân, là một cách có hiệu quả trong việc phòng tránh thương tổn khi vận động.

### 1. Tư thế chuẩn bị

Hai chân dang rộng bằng vai. Hai tay chống hông. Thả lỏng thân.

### 2. Vận động cổ

Xoay cổ về trái, phải, phía trên, dưới.

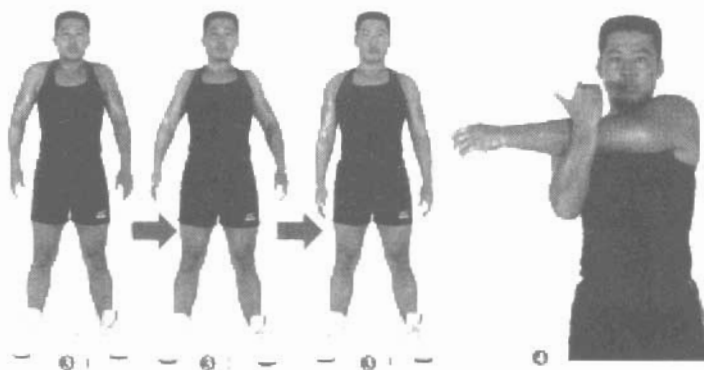


### 3. Xoay tròn vai

Hai tay đặt hai bên, xoay vai từ phía trước về phía sau rồi trở về tư thế ban đầu.

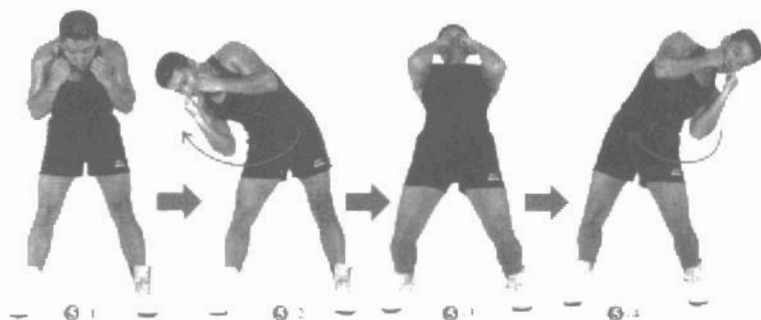
### 4. Duỗi tay

Duỗi ngang tay trái, gấp khuỷu tay phải lại rồi đặt tại bên ngoài khuỷu tay trái, ép vào trong. Đổi sang tay phải, lặp lại động tác duỗi.



### 5. Xoay hông

Hai chân dang rộng, thu hai tay vào trước ngực, khom lưng tới trước, rồi vòng từ bên phải về phía sau sang bên trái. Đổi hướng.

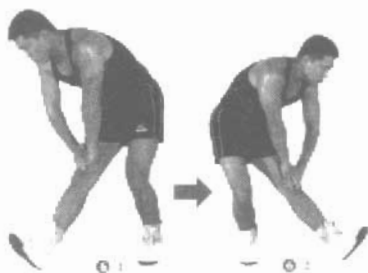






## 6. Ép chân

Bước chân phải tới trước nửa bước, nghiêng về bên phải, co đầu gối trái lại, duỗi thẳng chân phải, thân hình nghiêng tới trước, hai tay vịn đầu gối rồi ép xuống. Đổi sang chân trái.



## 7. Xoay đầu gối

Hai chân khép sát, co đầu gối lại, mỗi tay vịn vào đầu gối, xoay từ trái sang phải. Đổi hướng.

## 8. Xoay mắt cá

Hai chân hơi dang ra, đầu bàn chân phải chạm đất rồi xoay về trái và phải. Đồng thời, mười ngón tay nắm lại rồi xoay lên và xuống. Đổi sang chân trái, lặp lại cách tập.





## Chương 2

### TƯ THẾ THI ĐẤU VÀ BỘ PHÁP CƠ BẢN

#### I. Tư thế thi đấu



Mặt bên bên trái.

Mặt chính.

Mặt bên bên phải.

Tư thế thi đấu còn gọi là tư thế cơ bản, tư thế chuẩn bị. Nó được xem là kỹ thuật cơ bản trong tấn công và phòng thủ của quyền Anh, cũng như là tư thế chuẩn mà người nhập môn quyền Anh cần nắm bắt trước tiên. Chân trái đặt ở phía trước, chân phải đặt

ở phía sau thành tư thế chân trái bước tới trước. Chân phải đặt ở phía trước, chân trái đặt ở phía sau thành tư thế chân phải bước tới, hay còn gọi là tư thế đưa chân phải tới trước. Trong tình huống thông thường, võ sĩ có thể căn cứ vào đặc điểm của bản thân để lựa chọn tư thế cơ bản của bản thân.

Chân trước và chân sau dang rộng bằng vai hoặc hơi rộng hơn vai ở tư thế nghiêng. Bàn chân nghiêng đều về phía trước bên phải. Thân hình nghiêng về phía đối phương. Hai tay nắm lại thành nửa nắm đấm, hai vai thả lỏng. Nắm đấm tay trước hơi cao hơn vai và ngang với cằm. Khuỷu tay gấp lại khoảng  $90^\circ$  rồi hạ xuống tự nhiên. Nắm đấm tay sau đặt tại bên phải cằm. Khuỷu tay gấp lại nhỏ hơn  $90^\circ$  rồi hạ xuống tự nhiên, bảo vệ sườn bên phải.

### **Chú ý**

Nâng gót chân phải lên cách mặt đất khoảng 5cm, trọng tâm cơ thể đặt giữa hai chân. Hai đầu gối hơi co lại và duy trì ở trạng thái thả lỏng sao cho có cảm giác như hai cái lò xo. Thu cằm lại. Trán hướng về phía đối phương. Hai mắt nhìn chăm chú về phía đối phương. Thân trên nghiêng về phía đối phương, thu ngực hóp bụng. Khi cơ thể xoay về hai bên trái, phải, dùng lưng và hông để chịu lực.

### ***Bí quyết cho võ sĩ: Các vị trí cần thiết của cơ thể trong quyên Anh***

- **Tư thế của đầu.** Đầu hơi cúi. Thu cằm lại. Trán hướng về phía đối phương. Hai mắt nhìn kỹ đối phương để phán đoán hoạt động nội tâm qua ánh



mắt của đối phương. Khép kín miệng. Lưỡi để sát vòm miệng trên.

- **Tư thế của cơ thể.** Thân trên hơi nghiêng tới trước và thu ngực. Vai trái hơi nghiêng tới trước. Không được nâng hai vai lên, cũng không được hạ quá thấp. Khi xoay thân sang trái hoặc phải, dùng thân hình làm trục dọc để xoay lưng và hông.
- **Tư thế cánh tay.** Khuỷu của tay trước gấp lại khoảng  $90^\circ$ . Nắm đấm tay trước hơi cao hơn vai để bảo vệ má trái. Khuỷu tay dùng để bảo vệ sườn trái. Khuỷu tay sau gấp lại nhỏ hơn  $90^\circ$ . Nắm đấm tay sau đặt trước vai để bảo vệ má bên phải. Khuỷu tay dùng để bảo vệ sườn phải.
- **Tư thế của nắm đấm.** Nắm lại thành nửa nắm đấm. Trong một thoáng trước khi ra đòn ra thì nắm chặt lại.
- **Thần thái.** Thần thái phải tự nhiên. Các cơ toàn thân không được căng cứng. Tập trung tinh thần chú ý kỹ mọi cử động của đối phương. Không để đối phương biết ý đồ chuẩn bị ra đòn từ biểu hiện của bạn.

## II. Bộ pháp cơ bản

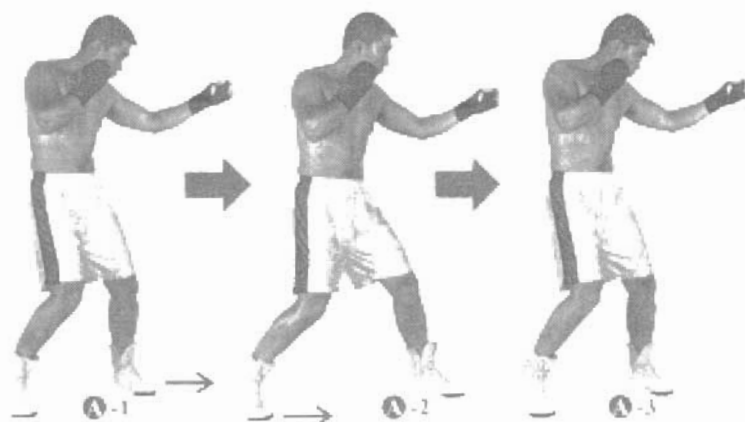
Bộ pháp là một trong những kỹ thuật chính trong thi đấu quyền Anh. Với diễn biến không ngừng thay đổi trong thi đấu đối kháng quyền Anh, chỉ có dựa vào sự di chuyển bộ pháp linh hoạt nhạy bén mới có thể phát huy được hiệu quả của kỹ thuật công thủ, từ

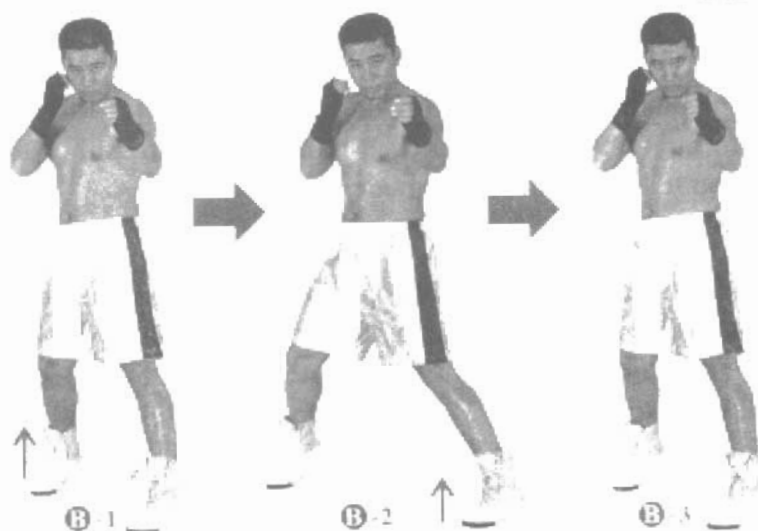


đó phòng thủ tốt và tấn công mạnh mẽ đối phương. Vì vậy, có thể xem bộ pháp của quyền Anh là điều kiện quan trọng đầu tiên để giành thắng lợi khi thi đấu quyền Anh. Bộ pháp cơ bản của quyền Anh gồm có bước lướt, bước nhảy, bước vây quanh.

## 1. Bước lướt

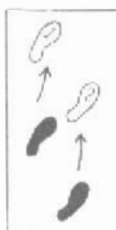
Bước lướt là một loại bộ pháp vững vàng chắc chắn được chọn lựa để nhanh chóng di chuyển về phía trước-phía sau – bên trái-bên phải trong lúc tấn công và phòng thủ. Mục đích của nó là điều chỉnh cơ thể đến vị trí thích hợp nhất để chuẩn bị áp sát tấn công đối phương, hoặc dẫn dụ đối phương tấn công mà tạo thành sơ hở khi phòng thủ, rồi nhân cơ hội đó ra đòn vào đối phương. Khi sử dụng bước lướt cần đề phòng sự tấn công mãnh liệt bất ngờ của đối phương.





### **a. Bước lướt tới trước**

Hai chân bước lướt tới trước một bước với lòng bàn chân sau giậm xuống đất. Bàn chân trước hơi nâng lên rồi bước lướt tới trước một bước. Chân sau nhanh chóng bước theo. Hai bàn chân giậm xuống, luôn đặt trọng tâm cơ thể giữa hai chân.



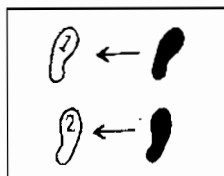
### **b. Bước lướt về phía sau**

Hai chân bước lướt về phía sau một bước với lòng bàn chân trước giậm xuống. Bàn chân sau hơi nâng lên rồi bước lướt về phía sau một bước. Chân trước nhanh chóng bước theo. Hai bàn chân giậm xuống. Luôn đặt trọng tâm cơ thể giữa hai chân.



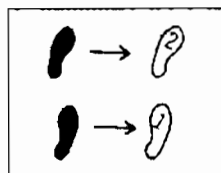
### c. Bước lướt về bên trái

Lướt về bên trái. Chân sau giậm xuống. Chân trước bước lướt ngang về trái một bước. Đồng thời chân sau bước theo. Duy trì tư thế chuẩn bị.



### d. Bước lướt về bên phải

Lướt về bên phải. Chân trước giậm xuống. Chân sau bước lướt ngang về bên phải một bước. Đồng thời chân trước bước theo. Duy trì tư thế chuẩn bị.



### Chú ý

Khi sử dụng bước lướt, chân bên nào gần với hướng tiến tới trước thì di chuyển chân đó trước. Chân lướt dọc theo mặt đất. Di chuyển xong cần phục hồi tư thế ban đầu không đổi. Trọng tâm cơ thể phải vững, không vượt khỏi vùng chịu lực của cơ thể. Cố gắng không rời lòng bàn chân khỏi mặt đất. Không được thực hiện bước nhảy. Thả lỏng đầu gối và cơ đùi một cách tự nhiên.

### **Bí quyết cho võ sĩ – kỹ thuật cơ bản của bộ pháp quyển Anh**

- Dù là tiến tới trước hoặc lùi về phía sau, bước về trái bên phải hoặc bước vẩy quanh, khi di chuyển nhất định phải nhanh chóng, trọng tâm cơ thể phải vững.



- Việc đặt điểm chịu lực của hai chân tại bên trái–bên phải–phía trước–phía sau cần phải lớn. Không được đặt chân trước và chân sau trên cùng một trục dọc, hoặc đặt hai chân ngang đều nhau, hoặc đặt hai chân chéo nhau.
- Khi cơ thể di chuyển hoặc đứng yên, trọng tâm cơ thể đặt tại phần trước của hai lòng bàn chân, hai gót chân nổi trên mặt đất để bảo đảm tốc độ khi đưa chân di chuyển. Nếu điểm dùng lực đặt hoàn toàn vào cả lòng bàn chân thì tốc độ di chuyển sẽ bị ảnh hưởng.
- Trước lúc nắm đấm của mình tấn công trúng đối phương, hai chân võ sĩ phải đứng vững, trọng tâm cơ thể hơi hạ xuống đòn đánh ra mới có sức mạnh. Ngược lại, chân đứng không vững, trọng tâm cơ thể đưa lên thì lực đánh ra sẽ không có sức mạnh.
- Dù xoay thân tới trước hay sau, trái hay phải, hoặc bước sang một bên, bước vây quanh, bước lùi về sau... cần cố gắng đạt được tư thế thi đấu vững vàng, như vậy đối phương khó nắm trúng, nắm ngã bạn.

## **2. Bước nhảy**

Bước nhảy là một động tác tấn công đối phương linh hoạt, nhanh chóng và bất ngờ. Khi đối phương sơ hở, phải lập tức nắm bắt thời cơ tốt bất ngờ tập kích bằng đòn đấm thẳng.

Chân trước nhảy nhẹ về phía trước, rồi chân sau lập tức nhảy nhẹ về phía sau. Cùng lúc chân sau tiếp

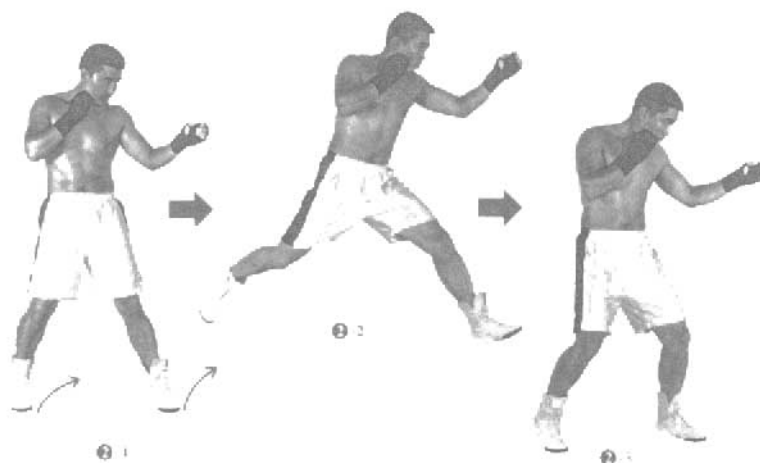




đất, tận dụng tác dụng của lực phản để lướt chân trước về phía trước. Thứ tự chân trước rồi đến chân sau lướt men theo mặt đất về phía trước.

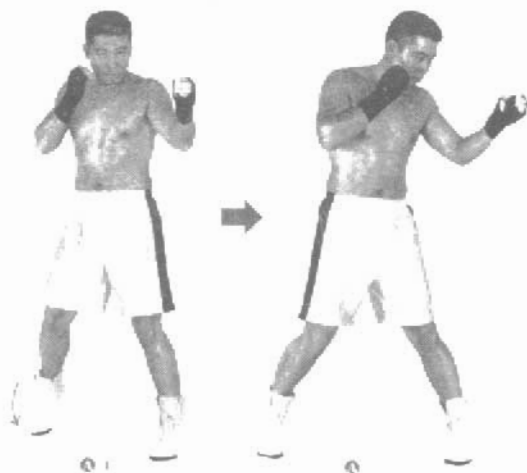
### **Chú ý**

Trong quá trình chuyển từ bước nhảy sang bước lướt cần phải thực hiện tự nhiên, động tác phải nhanh chóng linh hoạt, trọng tâm cơ thể phải vững. Khi nhảy phải có sức bật tốt. Khi tập bước nhảy không cần sử dụng quá nhiều lực, thân phải thả lỏng, duy trì nhịp điệu của bạn. Để nắm bắt tốt hơn cảm giác về nhịp điệu, khi bắt đầu có thể thực hiện bước nhảy với cự ly tương đối rộng về phía trước hoặc phía sau. Khi đã tập thuần thục mới thực hiện bước nhảy với cự ly nhỏ, rồi thực hiện động tác tấn công bất ngờ.



### 3. Bước vây quanh

Bước vây quanh là một động tác lấy đối phương làm trung tâm và di chuyển quanh đối phương. Bước vây quanh có thể chia thành hai loại: bước vây quanh theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ. Động tác của nó tương tự như động tác di chuyển sang một bên, nhưng không thuộc về động tác này. Động tác bước vây quanh có biên độ nhỏ, chỉ để tránh đòn tấn công của đối phương. Trong thi đấu quyền Anh, võ sĩ có kinh nghiệm thường chọn dùng động tác này trước khi tấn công, để tránh đòn tấn công bất ngờ từ đối phương, cũng như dẫn dụ đối phương và có thể nắm bắt sơ hở của đối phương mà nhanh chóng phản công.

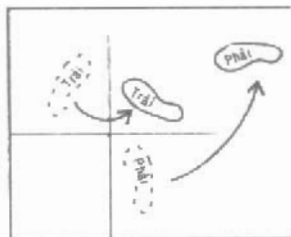


#### *a. Bước vây quanh về bên phải*

Bước vây quanh về bên phải là bước ngược chiều kim đồng hồ. Đây là cách bước vây quanh an toàn nhất



Khi đối phương dùng tay trước đâm thẳng vào đầu, chân sau phải di chuyển trước về bên phải, rồi chân trước bước theo ngay về bên phải (tức là chỉ di chuyển về một điểm bên



phải). Có thể lập tức dùng tay sau để phản công bằng cách đâm thẳng vào đầu đối phương. Do quán tính của đối phương và xung lực của bạn đâm ra hợp lại nên lực tấn công là vô cùng lớn.



Ngày 30-10-1974, võ sĩ quyền Anh 32 tuổi Ali vừa trở lại sàn đấu bằng sự mưu trí, kỹ thuật và khả năng chịu đòn cao đã hạ knock-out võ sĩ Foreman

26 tuổi ở hiệp 8 tại thủ đô Kinsasha Congo để đoạt lại đai vô địch. Sự kiện này đã tạo ra một tiếng vang lớn. Trước trận đấu, trường bộ phận y tế vì lo lắng cho tính mạng



của Ali nên đề nghị hủy bỏ trận đấu. Khi đó có rất ít võ sĩ có thể chịu đựng nổi các đòn của Foreman quá hiệp 3. Ông ta đã từng làm nhà vô địch Frazier (người đánh bại Ali) ngã 6 lần chỉ trong 2 hiệp, làm nhà vô địch Ken Norton (người đâm nát cằm của Ali) hôn mê trên sàn đấu chỉ trong một hiệp.

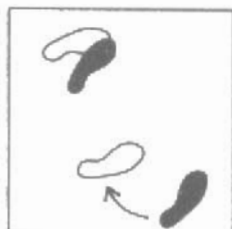
### **b. Bước vây quanh về trái**

Khi đối phương xoay người về bên phải, bước vây quanh về trái theo chiều kim đồng hồ, thực hiện việc công thủ trên một đường thẳng để phòng thủ. Khi



thực hiện bước vây quanh về trái, khả năng chịu đòn của đối phương tương đối lớn, cho nên cần chuẩn bị phòng thủ tốt.

Khi đối phương dùng tay trước đâm thẳng vào đầu, chân trước phải di chuyển trước về trái, rồi chân sau di chuyển theo ngay về một điểm bên phải. Có thể nhanh chóng dùng tay trước tấn vào đầu



đối phương. Đứng trực diện với bụng đối phương, tận dụng hiệu quả tay sau tấn công.



### Chú ý

Mục đích vận dụng bước vây quanh là để đổi hướng tấn công, tìm thời cơ tấn công hoặc điều hòa hô hấp, và nghỉ tạm thời. Vì vậy, trong quá trình tập luyện và thi đấu, không được phòng thủ một cách tiêu



cực mà phải tích cực tìm thời cơ tấn công trong khi phòng thủ. Như vậy mới có thể đánh bại đối phương.

### ***Bí quyết cho võ sĩ – Tác dụng thi đấu của động tác***

- **Điều chỉnh cự ly phù hợp với đối phương.**  
Phải duy trì cự ly tốt nhất với đối phương trong khi thi đấu thì mới có thể đánh bại đối phương. Muốn đạt được mục tiêu này, cần dựa vào động tác linh hoạt, không ngừng di chuyển có mục đích và ý thức.
- **Điều chỉnh góc độ thân giữa và việc tấn công.** Khi thi đấu, nếu chỉ sử dụng một tư thế duy nhất hoặc không thể linh hoạt thay đổi và phối hợp với vị trí-góc độ so với đối phương thì có thể chịu đòn của đối phương, nhưng khó phản công.
- **Tận dụng động tác với mục tiêu khống chế địch thủ trước, sau đó phát huy việc tấn công.** Khi thi đấu, rất nhiều võ sĩ tích cực tận dụng động tác một cách linh hoạt và nhanh chóng, với mục đích lấy công đổi công, lấy tấn công làm phòng thủ.
- **Kết hợp với động tác để tạo hiệu quả cho việc phòng thủ.** Muốn phòng thủ tốt trước sự tấn công của đối phương, ngoài việc nắm bắt chính xác kỹ thuật của đối phương và thời cơ phòng thủ thích hợp, còn cần kết hợp với động tác linh hoạt khi thực hiện động tác phòng thủ để phòng thủ hợp lý và hiệu quả hơn.



- **Tận dụng động tác giả để làm đối phương rối loạn.** Khi thi đấu quyền Anh, việc tận dụng động tác giả thường được sử dụng để phân tán sự chú ý của đối phương, từ đó thực hiện chiến thuật tấn công.
- **Vận dụng động tác trong kỹ thuật dụ đối phương.** Trong thi đấu quyền Anh, võ sĩ có kinh nghiệm thường chọn động tác giả để dụ đối phương tấn công, và khi đối phương bị sa bẫy mà tấn công thì họ lập tức phản công vào sơ hở của đối phương.



## **“Vô sĩ thép” Mike Tyson**

Ngày sinh : 30-6-1966.

Chiều cao : 1,8m.

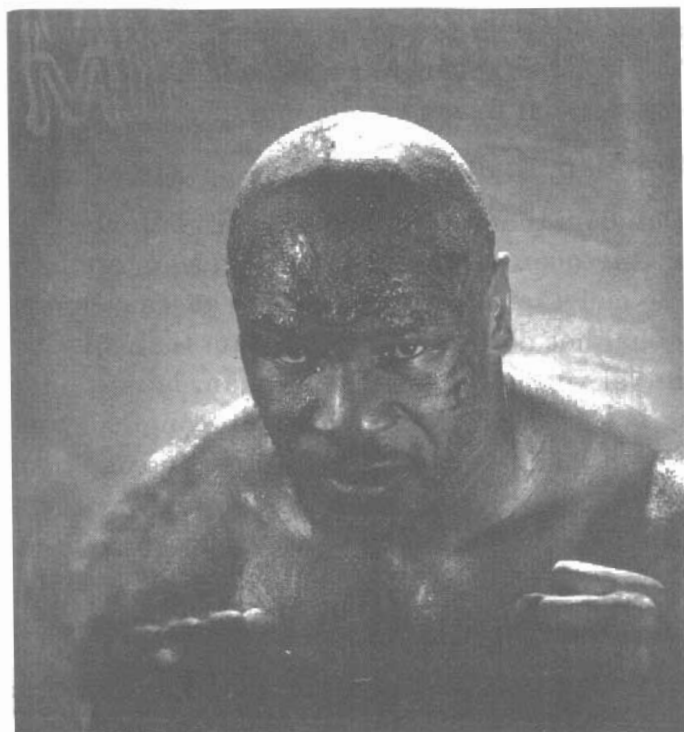
Cân nặng : 99,4kg.

Sải tay : 1,803m.

Sự nghiệp thi đấu: Từ năm 1985 đến năm 2005

Thành tích: 49 trận thắng (trong đó 43 lần thắng knock-out), 3 trận thua. Đã từng đoạt đai vô địch quyền Anh hạng nặng của WBC, WBA, IBF.

Đòn mạnh đặc trưng: Kết hợp đòn móc bằng tay trước và đòn nặng bằng tay sau.





# Chương 3

## QUYỀN ANH CƠ BẢN

Nắm đấm là vũ khí duy nhất trong thi đấu quyền Anh. Cho nên việc tấn công bằng nắm đấm có sức tấn công rất lớn. Không phải vì nắm đấm cứng, mà vì nó có tốc độ và sức mạnh rất lớn. Có 5 kiểu ra đòn chính, trong đó thường được sử dụng nhất là đòn đấm thẳng, đòn bạt ngang và đòn móc.

### 1. Đòn đấm thẳng

Đòn đấm thẳng vừa là động tác cơ bản nhất vừa là động tác quan trọng nhất trong quyền Anh. Dù là người mới tập quyền Anh hay võ sĩ chuyên nghiệp đều phải học động tác này. Đòn đấm thẳng được vung ra từ vai với một đường thẳng ngắn, là đòn nặng và cũng là đòn đánh chính. Vị trí tấn công chủ yếu của đòn đấm thẳng là cằm, cũng có thể tấn công ngực và bụng của đối phương. Đòn đấm thẳng có thể chia thành 3 kiểu: Đấm thẳng bằng tay trước, đấm thẳng bằng tay sau và đấm thọc mạnh.

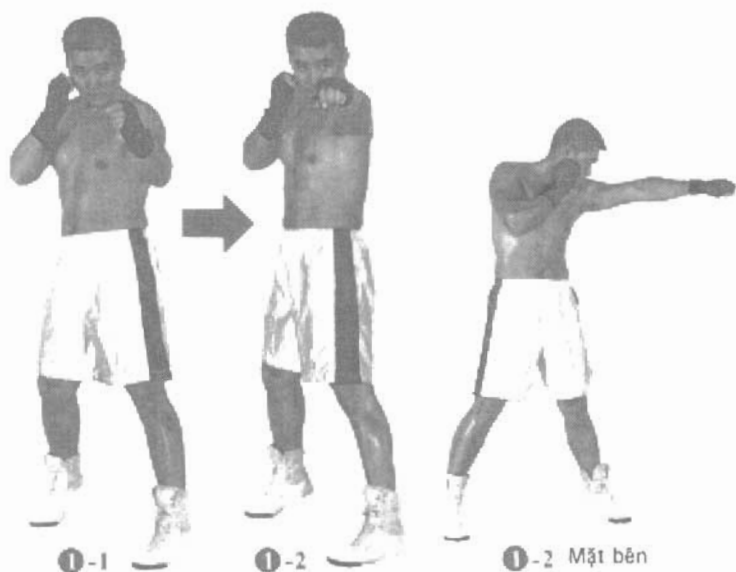
#### 1. Đòn đấm thẳng bằng tay trước

Động tác tấn công liên tục bằng đòn đấm thẳng bằng tay trước là động tác kỹ thuật rất quan trọng để





giành thắng lợi. Những đòn đấm thẳng liên tục bằng tay trái có thể làm đối phương mất cân bằng, làm rối loạn bước di chuyển và tầm nhìn của đối phương, tạo điều kiện tấn công có lợi cho các đòn đấm khác. Nó được sử dụng bằng những đòn nặng để mở đường tiên phong trong việc đánh ngã (knock-out) đối phương, tạo động tác dứt điểm quan trọng, là động tác kỹ thuật cơ bản để mang đến thắng lợi.



Dùng ở tư thế thi đấu để có thể vạch ra trước một đường thẳng tưởng tượng từ mũi bản thân đến đối phương, hình thành một góc  $45^\circ$  với đường thẳng của hai vai. Khi dùng đòn đấm thẳng bằng tay trước, xoay vai trái của bạn đến vị trí đường thẳng tưởng tượng đó, rồi đưa nắm đấm tay trước  $45^\circ$  vào trong.



Cùng lúc bước chân trước một bước tới trước, nhanh chóng ra đòn vào đối phương. Khi ra đòn, trước tiên chân sau dùng lực giậm xuống, trọng tâm cơ thể dồn về phía trước, đồng thời duỗi thẳng cánh tay trái tới trước, vai trái xuôi theo tay trái cũng đưa về phía trước, thân trên hơi xoay về bên phải, nắm đấm xuôi theo việc vung tay trái tới trước mà xoay vào trong với tâm quyền hướng xuống. Sau khi chân sau giậm xuống, nâng gót chân lên, rồi hơi duỗi thẳng chân sau. Khi đó cần thả lỏng cơ tay và vai, không được kéo căng quá mức. Khi muốn tấn công vào vị trí quan trọng của đối phương thì mới nắm chặt nắm đấm lại. Khi ra đòn bằng nắm đấm tay trước, cần thu ngực hóp bụng, khuỷu tay phải đặt tại sườn phải, nắm đấm tay sau đặt tại cằm, cầm thu vào để đề phòng đối phương phản công.

## **2. Đòn đấm thẳng bằng tay sau**

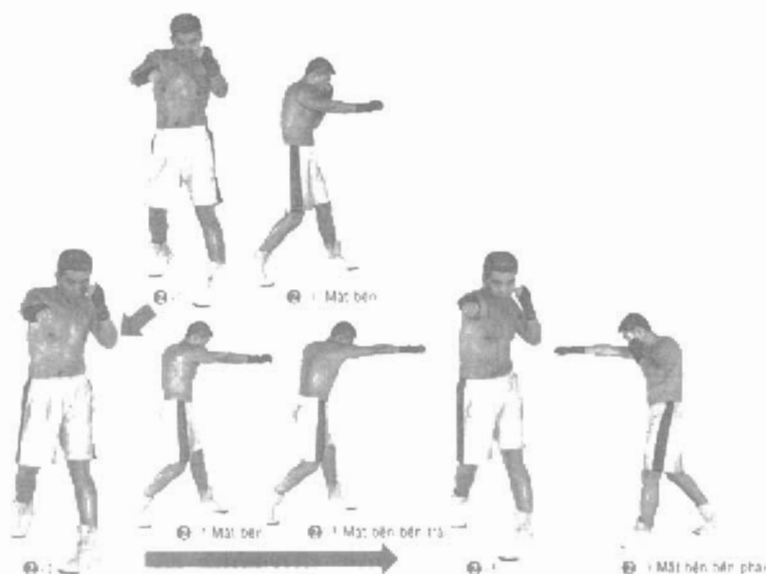
Đòn này có cự ly ra đòn xa, sức tấn công lớn, là đòn nặng của tay sau. Sự phát lực của đòn đấm thẳng bằng tay sau cơ bản là dựa vào tốc độ ra đòn, tốc độ di chuyển cơ thể về phía trước và động tác đưa vai về phía trước. Khi ra đòn cần chú ý đến sự điều chỉnh phối hợp chặt chẽ của 3 yếu tố này, làm sức mạnh của toàn thân đều tập trung trên đỉnh nắm đấm. Nhưng nói chung, khi tấn công mà không nắm chắc hoàn toàn việc thực hiện đòn đấm thẳng bằng tay sau, không những tiêu hao thể lực của bạn, mà còn sẽ để lộ rõ sơ hở của mình, tạo thời cơ cho đối phương phản công.



Đứng ở tư thế thi đấu. Xoay vai phải vào trong  $135^{\circ}$ . Ra đòn bằng nắm đấm tay sau tấn công về phía trước. Vai trái hơi hạ xuống, dùng lực giâm lòng bàn chân phải xuống, rồi xoay vào trong. Cùng lúc ra đòn thì chân trước bước một bước tới trước (đúng lúc tấn công trúng vào cự ly bước chân của đối phương), trọng tâm cơ thể dồn vào lòng bàn chân trước, gót chân nổi trên mặt đất, gót chân sau hơi nâng lên. Trong khi lòng bàn chân trước hoàn thành việc chịu lực, chân sau nhanh chóng bước theo một bước, hoặc chân trước lùi về một bước, nhưng vẫn duy trì tốt tư thế thi đấu.

### **Chú ý**

Do động tác kỹ thuật của đòn đấm thẳng tương đối đơn giản, ra đòn nhanh chóng, tấn công có chính xác và hiệu quả nên thường được sử dụng trong thi đấu quyền Anh. Khi thi đấu, động tác tấn công nhanh chóng bằng đòn đấm thẳng có thể làm đối phương mất cân bằng, làm nhiễu loạn việc phòng thủ của đối phương. Đồng thời khi tấn công có thể làm tầm nhìn của đối phương bị rối loạn. Khi kết hợp với các đòn đấm khác, có thể tạo ra sự tấn công mạnh mẽ. Khi thực hiện đòn đấm thẳng, cần thông qua các bước: lực giâm chân, việc phát lực từ hông, tận dụng xung lực của cơ thể, mượn lực từ việc giật cổ tay, tập trung lực trên đỉnh nắm đấm khi ra đòn, sự sấm sét khi ra đòn dựa vào tốc độ linh hoạt, tay duỗi ra phải có sức bật lớn. Sau khi bề mặt nắm đấm chạm vào mục tiêu, nhanh chóng thu nắm đấm như khi tiếp xúc với điện.

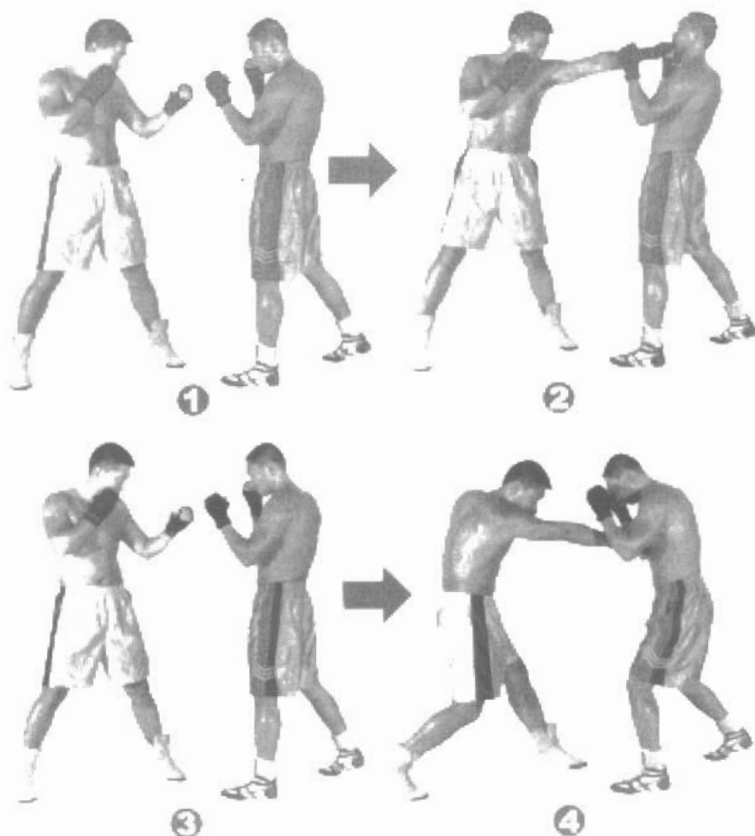


### Ứng dụng trong thi đấu

1. Phối hợp sử dụng với đòn thọc mạnh bằng tay trước, dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau, ẩn sau đòn thọc mạnh bằng tay trước, dùng làm đòn tiếp sau đòn chủ lực.
2. Sau khi thực hiện đòn đâm thọc mạnh bằng tay trước, dù đâm trúng đối phương hay không, cũng nên nhanh chóng thực hiện đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào mặt hoặc cằm đối phương.
3. Khi đối phương định sử dụng chiến thuật áp sát thì dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau đón đánh để làm rối loạn trình tự tấn công của đối phương, từ bị động chuyển thành chủ động.



4. Quan sát việc di chuyển đầu của đối phương, đánh nghi binh bằng cách ra đòn thọc mạnh bằng tay trước, nhưng lại trực tiếp ra đòn đấm thẳng bằng tay sau, tấn công vào đầu đối phương.
5. Trực tiếp dùng đòn đấm thẳng bằng tay trước tấn công vào mặt đối phương, làm mất cân bằng cơ thể và tư thế tấn công của đối phương. Đây là điều kiện được tạo ra cho đòn đấm tiếp theo.



## Chẳng hạn như

- **Ra đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào mặt.** Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn bước lướt tới trước, dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào má hoặc cằm đối phương. (Hình 1 & 2).
- **Ra đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng.** Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn bước lướt tới trước hoặc bước lao đến, dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công ngực hoặc bụng đối phương. (Hình 3 & 4).



Ngày 25-2-1964, Cassius Clay (Muhammad Ali) đã đoạt chức vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới tại Miami bang Florida Mỹ sau khi đấm

trong thương nhà vô địch lúc bấy giờ là Liston trong vòng 7 hiệp. Từ đó đã bắt đầu "Thời kỳ đỉnh cao của Ali" vĩ đại. Liston khi còn trong tù đã đánh nhau với 8 cảnh sát một lúc mà không

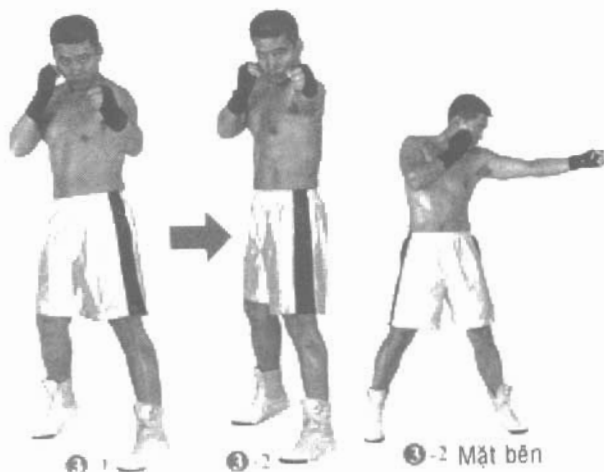


ai đánh lại, tên tuổi của ông ta đã khiến nhiều đối thủ chưa giao đấu mà đã xin thua.

## 3. Đòn thọc mạnh

Đòn thọc mạnh là đòn sử dụng cánh tay với đặc điểm tốc độ nhanh và ngắn, chủ yếu dùng để tấn công vào đầu đối phương. Mục đích của đòn thọc mạnh là đòn thăm dò đối phương, làm rối loạn suy nghĩ của đối phương, tạo cản trở và dẫn dụ đối

phương, có tác dụng phá hệ thống phòng thủ của đối phương. Nó được xem là đòn nặng tấn công để tạo điều kiện cho đòn tiếp theo.



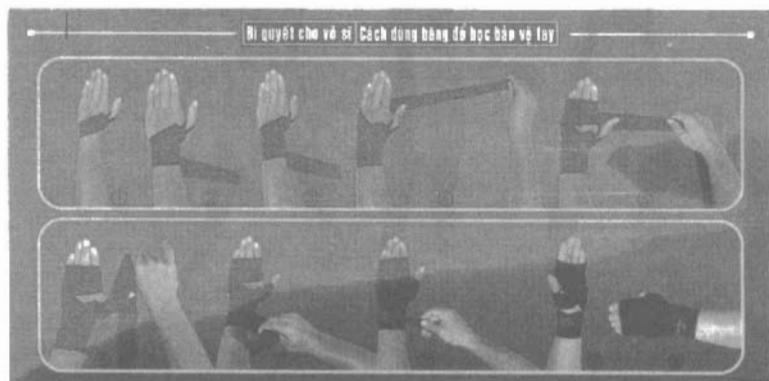
Bắt đầu bằng việc phát lực khi chân giậm xuống, xoay hông đưa vai về phía trước, ra đòn thẳng tới trước. Khi muốn đuổi thẳng khuỷu tay, cần xoay nắm đấm vào trong. Chân trước phải bước lướt tới trước cùng lúc ra đòn, áp sát đối phương, nắm đấm được vùng ra có cảm giác như một "cú thọc mạnh". Sau khi ra đòn, thân trên cần hơi nghiêng tới trước, đồng thời phối hợp với động tác của vai để tăng biên độ và sức mạnh cho động tác ra đòn. Toàn bộ động tác ra đòn giống như một cái lò xo, bật ra xong thì nhanh chóng thu về.

### Chú ý

Khi sử dụng đòn thọc mạnh cần chú ý trọng tâm cơ thể không vượt khỏi khu vực chịu lực. Khi ra đòn,



cần phân đoán cự ly đến mục tiêu sao cho đuôi thẳng tay mà vừa chạm vào mục tiêu là thích hợp. Việc thu tay về khi thực hiện đòn đâm thọc mạnh bằng tay trước không phải dựa vào việc kéo về, mà là tận dụng độ đàn hồi sau khi bị buộc đuôi thẳng bấp tay mà co về. Mỗi lần thực hiện đòn thọc mạnh bằng tay trước về hướng nào thì thu tay về bằng hướng đó.



## II. Đòn bạt ngang

Đòn bạt ngang là đòn có sức mạnh dùng để tấn công đối phương từ mặt bên, còn gọi là đòn đánh ngang. Do tấn công từ mặt bên, thân cần di chuyển về hướng ngược lại để tạo tác dụng phân tán sự tập trung của đối phương. Để thực hiện đòn bạt ngang là tương đối dài nên dễ bị đối phương phát hiện, hơn nữa do tập trung lực lớn nên một khi tấn công chệch mục tiêu sẽ làm thân hình bị mất cân bằng. Tốc độ của đòn bạt ngang chậm hơn so với đòn đâm thẳng, nói chung không cần thực hiện đòn dụ đối phương. Vì

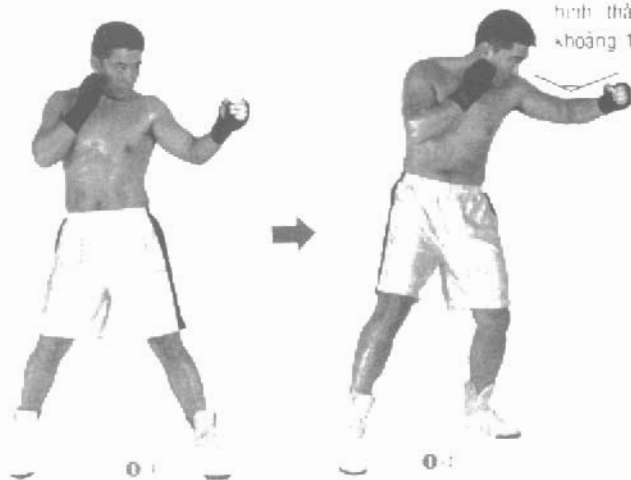


trí tấn công chủ yếu là bên phải đầu đối phương. Đòn bạt ngang chia thành đòn bạt ngang bằng tay trước và đòn bạt ngang bằng tay sau.

### 1. Đòn bạt ngang bằng tay trước

Đứng ở tư thế thi đấu. Tay trước hơi duỗi về phía trước, nắm đấm tay trước bạt ngang về phía sau bên phải đối phương. Đường thực hiện đòn bạt ngang như mặt phẳng của nửa hình tròn. Khi ra đòn bằng tay trước, nắm đấm và cẳng tay vòng đều vào trong. Lật khuỷu tay lên trên nhưng không được quá cao, cẳng tay và bắp tay hình thành một góc khoảng  $120^\circ$ , tâm quyền hướng xuống, mặt quyền hướng về phía sau, đỉnh quyền nhắm chuẩn mục tiêu. Tay có dạng hình bán nguyệt. Hai chân giậm xuống. Sử dụng việc xoay hông để tăng cường sức mạnh khi ra đòn. Tay sau hơi nâng lên trên để bảo vệ cằm. Khi kết thúc đòn bạt ngang thì lập tức thu tay về, trở về tư thế thi đấu.

Cẳng tay và bắp tay hình thành một góc khoảng  $120^\circ$ .





## 2. Đòn bạt ngang bằng tay sau

Đứng ở tư thế thi đấu. Tay sau duỗi về phía trước, nắm đấm tay sau bạt ngang về phía sau bên trái đối phương, đường thực hiện đòn bạt ngang như mặt phẳng của nửa hình tròn. Khi ra đòn bằng quyền tay sau, đưa nắm đấm và cẳng tay vòng đều vào trong. Lật khuỷu tay lên trên nhưng không được quá cao. Cẳng tay và bắp tay hình thành một góc khoảng  $120^\circ$ . Tâm quyền hướng xuống, mặt quyền hướng về phía sau, đỉnh quyền nhắm chuẩn mục tiêu, tay có dạng hình bán nguyệt. Hai chân giậm xuống, sử dụng việc xoay hông để tăng cường sức mạnh khi ra đòn. Tay trước hơi nâng lên trên để bảo vệ cằm. Khi kết thúc đòn bạt ngang lập tức thu tay về, trở về tư thế thi đấu.

### Chú ý

Đặc điểm của đòn bạt ngang là tận dụng hiệu quả lực xoay của vai và thân trên. Nếu thực hiện thành công đòn bạt ngang thì uy lực không bằng đòn đấm thẳng. Động tác của đòn bạt ngang có tốc độ không nhanh bằng đòn đấm thẳng, đòn móc và đòn thọc mạnh. Nó dựa vào việc di chuyển của cơ thể theo hướng ngược lại để ra đòn, phân tán sự tập trung của đối phương. Đường thực hiện đòn bạt ngang tương đối dài, biên độ rộng, lực ly tâm lớn. Nếu tấn công trúng mục tiêu sẽ tạo ra sức công phá rất lớn. Nếu tấn công chệch mục tiêu sẽ rất mất sức, cũng như dễ bị đối phương phát hiện và phản công. Để tăng cường hiệu quả tấn công của đòn bạt ngang, cần thả lỏng vai và

tay, tận dụng hiệu quả việc dùng nắm đấm tấn công vòng. Khi quyền đấm trúng mục tiêu, dùng thân hình làm trục chuyển động dọc, sự hợp lực của việc xoay hông và đưa vai về phía trước sẽ giúp tập trung lực trên đỉnh nắm đấm. Cổ tay giống như đang uốn cong để tấn công, điểm tấn công của quyền hương thẳng vào mục tiêu, như vậy mới có thể phát huy hết uy lực của đòn bạt ngang.

### **Bí quyết cho võ sĩ – Cự ly tốt nhất giữa hai võ sĩ**

*Trong quyền Anh, việc tấn công có hiệu quả không chỉ được quyết định bởi đòn thế, tốc độ và thời cơ ra đòn, mà những nhân tố này còn quyết định đến quan hệ vị trí không gian giữa hai võ sĩ. Vì vậy, luôn phải chú ý đến cự ly trong thi đấu quyền Anh. Cự ly giữa hai võ sĩ quyền Anh có thể được đánh giá rất chính xác bởi các cao thủ quyền Anh, và người mới nhập môn quyền Anh thường không thể làm được điều này. Việc có thể điều chỉnh được cự ly thích hợp hay không khi ra đòn sẽ quyết định sự thành công trong việc phát huy kỹ thuật của võ sĩ. Phải phân biệt rõ cũng như tự làm bản thân thích ứng với các loại cự ly trong quyền Anh sau đây: ngoài khu vực tấn công, trong khu vực tấn công, khu vực cận chiến.*

- **Bên ngoài khu vực tấn công.** Trong khu vực này có thể tận dụng động tác giả để dẫn dụ đối phương bắt đầu tấn công. Trong khu vực này, khả năng chịu đòn có tính nguy hiểm là rất ít. Khu vực này lớn hay nhỏ tùy thuộc vào độ dài khi duỗi tay (sải tay) và thể hình của đối phương.



- **Bên trong khu vực tấn công.** Chỉ cần có một bên tiến tới trước tấn công trong thi đấu quyền Anh thì đã hình thành cự ly trong phạm vi tấn công. Đây là một cự ly tấn công có hiệu quả nhất, vì nó giúp võ sĩ ở vào vị trí tấn công có lợi nhất. Trong khi thi đấu, phải không ngừng dùng kế sách để tiến vào khu vực này.
- **Khu vực cận chiến.** Khu vực cận chiến sẽ luôn làm mọi người liên tưởng đến động tác đánh xáp lá cà và ôm sát nhau. Để áp sát cận chiến, võ sĩ không những cần ở vào tư thế không chịu sự khống chế của đối phương, mà còn duy trì đủ không gian để hai tay có thể liên tục tấn công bằng các đòn có cự ly ngắn. Ôm sát là một bên bị đối phương ôm giữ hoặc hai bên ôm giữ nhau, dẫn đến việc một tay hoặc cả hai tay không thể hoạt động.

### III. Đòn móc

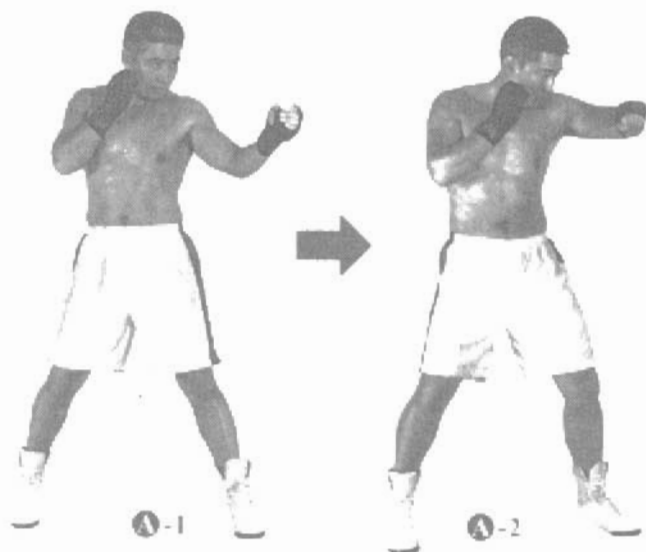
Đòn móc là một đòn tấn công trong cự ly ngắn và vừa. Nó thường phối hợp với đòn đâm thẳng hoặc đòn bạt ngang để tổng tấn công đối phương. Đòn móc được chia thành hai loại: đòn móc ngang và đòn móc lên. Hai đòn này thường được sử dụng kết hợp.

#### 1. Đòn móc ngang

Đòn móc ngang được chia thành hai loại: đòn móc ngang bằng tay trước và đòn móc ngang bằng tay sau. Mục tiêu tấn công là hai bên má, cằm hoặc một bên cổ đối phương.

### a. Đòn móc ngang bằng tay trước

Đòn móc ngang bằng tay trước tương tự như đòn bạt ngang bằng tay trước, chỉ khác là khuỷu tay của đòn móc ngang có độ cong ít hơn đòn bạt ngang, khuỷu tay cao ngang với tay trước.



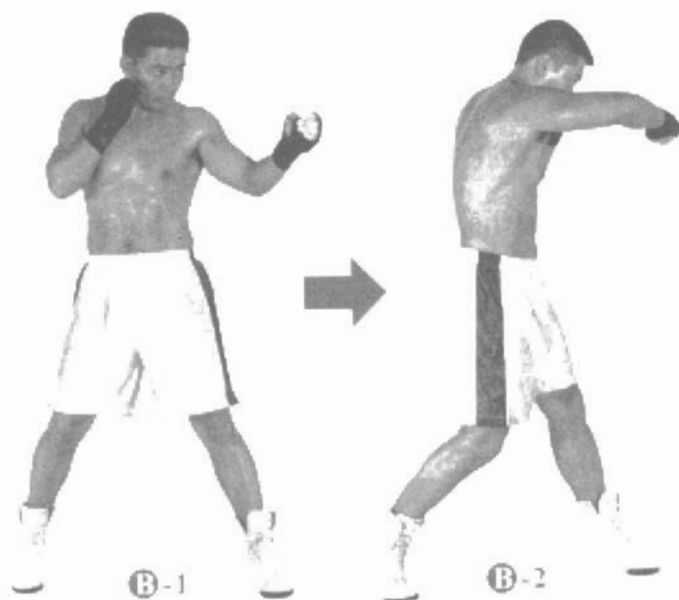
Đứng ở tư thế thi đấu, mu quyền hướng lên. Bề mặt nắm đấm hướng vào trong, khuỷu tay co lại thành một góc khoảng  $90^\circ$ , hai chân bước tới nửa bước, cùng lúc ra đòn. Khi muốn tấn công trúng mục tiêu, tâm quyền hướng nghiêng vào trong và xuống, tận dụng sức mạnh từ việc bất ngờ xoay hông, trọng tâm cơ thể dồn vào chân sau, đồng thời hơi xoay về bên phải một góc khoảng  $30^\circ$ . Đưa cẳng tay trước về phía ngực phải, cơ tay từ thả lỏng bất ngờ chuyển sang căng cứng. Sau đó nhanh chóng thả lỏng, rồi



bảo vệ thân trên. Khi đó trọng tâm cơ thể dồn vào chân sau, xoay gót chân trước ra ngoài.

***b. Đòn móc ngang bằng tay sau***

Đứng ở tư thế thi đấu. Mu quyền hướng lên, bề mặt của quyền hướng vào trong, khuỷu tay co lại thành một góc khoảng  $90^\circ$ , hai chân bước tới nửa bước, cùng lúc ra đòn. Khi muốn tấn công trúng mục tiêu, tâm quyền hướng nghiêng vào trong và xuống, tận dụng vào sức mạnh từ việc bất ngờ xoay hông. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, đồng thời hơi xoay về trái một góc khoảng  $30^\circ$ . Đưa cẳng tay sau về phía ngực trái, cơ tay từ thả lỏng bất ngờ chuyển sang căng cứng, sau đó nhanh chóng thả lỏng, rồi bảo vệ thân trên. Khi đó chân trước hơi di chuyển về bên trái.



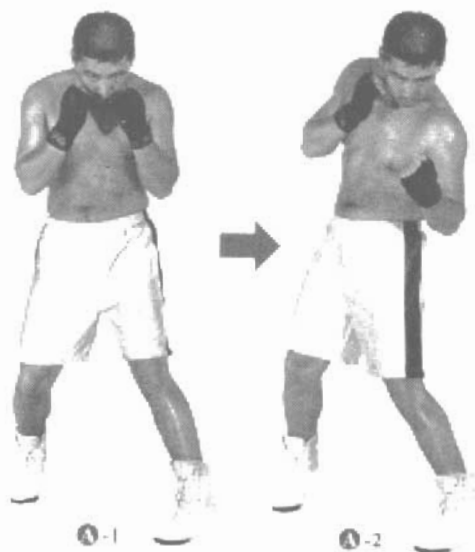


## 2. Đòn móc lên

Đòn móc lên chia thành hai loại: đòn móc lên bằng tay trước và đòn móc lên bằng tay sau. Mục tiêu tấn công chủ yếu của đòn móc lên là các vị trí từ hông trở lên.

### a. Đòn móc lên bằng tay trước

Đứng ở tư thế thi đấu. Thân hơi xoay về trái. Tiếp đó nhanh chóng xoay thân trên, dùng lực giậm lòng bàn chân trước xuống, nắm đấm tay trước đưa từ dưới về phía trước lên trên, xoay cẳng tay trước ra ngoài tấn công thẳng về bụng hoặc cầm đối phương. Khi đó cẳng và bắp tay trước khi co lại như một cái móc khoảng  $90^\circ$ . Duy trì nắm đấm tay sau ở tư thế không đổi. Sau khi tấn công, thu tay về theo hướng ban đầu. Trở về tư thế thi đấu.



### ***b. Đòn móc lên bằng tay sau***

Đứng ở tư thế thi đấu. Thân xoay về bên phải, hơi cong chân phải, hạ vai phải xuống. Đưa đỉnh quyền hướng vào trong và lên trên. Nhanh chóng co tay nắm móc từ dưới lên trên. Đồng thời duỗi chân sau. Chân sau hướng vào trong, đặt sát đất để tăng cường sức tấn công. Trong quá trình ra đòn, thân trên hơi xoay về bên trái, dựa theo việc xoay nắm móc mà hơi đưa vai phải về phía trước. Đồng thời thu nắm móc tay trước về, bảo vệ cằm.



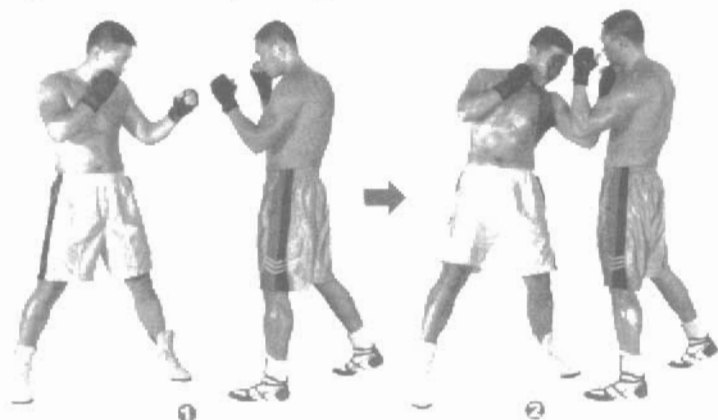
### **Chú ý**

Đòn móc cần phát lực nhanh và dồn dập, thực hiện đòn này trên một đường ngắn, thường được sử dụng khi giao đấu áp sát. Nếu sử dụng tốt đòn móc sẽ tạo ra uy lực rất lớn.



## Ứng dụng trong thi đấu

Dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công cằm. Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bận bước lướt tới trước hoặc bước lao đến, dùng tay trước móc lên tấn công vào cằm đối phương. (Hình 1 & 2).



Ngày 11-2-1990, nhà vô địch quyền Anh hạng nặng Tyson trong thời kỳ đỉnh cao sự nghiệp đã chấp nhận lời thách đấu của võ sĩ đồng hương James

Douglas. Trận đấu được tổ chức tại Tokyo Nhật Bản. Ngoài sự dự liệu của mọi người, Tyson đã bị đánh bại trong hiệp 10 và đành giao đai vô địch lại cho Douglas. Trận đó đã tạo



tiếng vang lớn nhất trong lịch sử quyền Anh hạng nặng. Sự kiện này đã làm giới quyền Anh hạng nặng của thế giới thay đổi, bắt đầu thời kỳ "Cuộc chiến lần thứ hai" khi giới quyền Anh bị chia năm sẻ bảy

trước tiên phải nắm bắt tốt kỹ thuật tấn công cơ bản. Việc nắm bắt một cách thuần thục kỹ thuật tấn công cơ bản có tác dụng rất quan trọng đối với việc thắng bại trong quyền Anh.

- **Việc di chuyển trọng tâm cơ thể hợp lý.** Cần phối hợp chặt chẽ độ chính xác, tốc độ, sức mạnh của việc tấn công với kỹ thuật cơ bản mới có thể phát huy được uy lực. Cách phát huy uy lực này cần phối hợp việc di chuyển của trọng tâm cơ thể với sự nhịp nhàng của động tác. Vì vậy, trong việc tập luyện thường ngày, cần đặc biệt tăng cường tập luyện việc phát huy sức mạnh của đòn nặng trong quá trình di chuyển trọng tâm cơ thể.
- **Nắm bắt thời cơ có lợi, vận dụng sức mạnh của kỹ thuật.** Võ sĩ quyền Anh có sức mạnh nhưng nếu không thể nắm bắt thời cơ có lợi khi thi đấu thì sức mạnh đó xem như uổng phí. Nắm bắt thời cơ và phát huy được sức mạnh bản thân là điều quan trọng nhất. Muốn tận dụng kịp thời cơ, phải có cảm giác chính xác về cự ly và khả năng phản ứng linh hoạt.
- **Việc ra lực sấm sét trong khi tấn công.** Việc tấn công có ra được lực sấm sét hay không là việc dùng lực lớn nhất để hoàn thành động tác tấn công khi đỉnh nắm đấm tiếp cận với đối phương, đồng thời tập trung lực bản thân tại đỉnh nắm đấm. Chỉ có làm được việc tấn công bằng sức mạnh của tốc độ thì mới phát huy được sức mạnh của quyền Anh.

**“Nhà vô địch” Muhammad Ali (vô sĩ bên phải)**

Ngày sinh 27-1-1942

Chiều cao 1,90m.

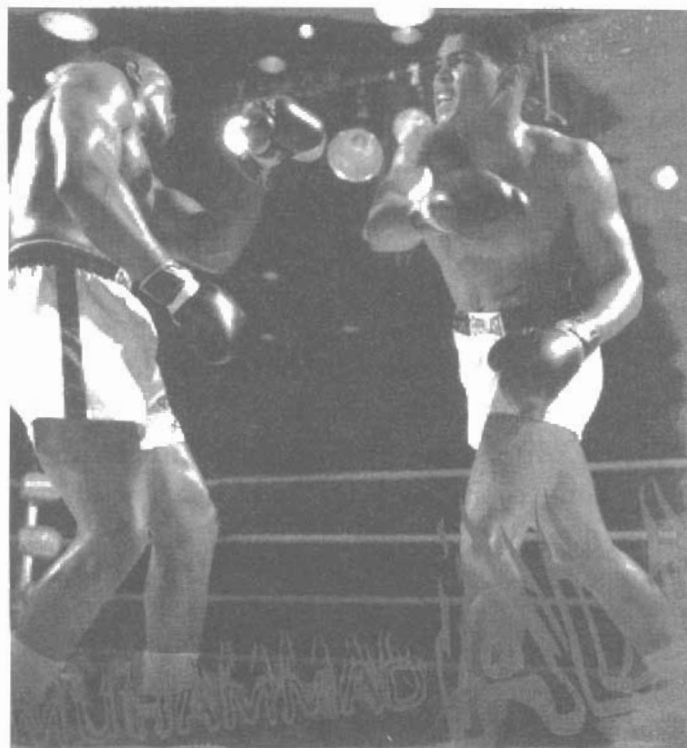
Cân nặng 99,9kg

Sải tay 2.1m.

Sự nghiệp thi đấu Từ năm 1960 đến năm 1981.

Thành tích: Thi đấu quyền Anh nghiệp dư 103 trận thắng, 5 trận thua. Thi đấu quyền Anh chuyên nghiệp 57 trận thắng (có 37 trận thắng bằng knock-out), 5 trận thua. 3 lần giành chức vô địch quyền Anh hạng nặng.

Đòn mạnh đặc trưng: Động tác con bướm.



# Chương 4

## NHÓM ĐÒN CƠ BẢN

Nhóm đòn là sự biến hóa dựa trên các tình huống công thủ khi thi đấu, là kỹ thuật liên tiếp cùng lúc kết hợp từ hai đòn trở lên. Để đánh bại đối phương, võ sĩ phải tập thuần thục việc nắm bắt một cơ sở đòn nào đó, nắm bắt một số nhóm đòn, làm đối phương rất khó thích ứng trong một khoảng thời gian ngắn. đương nhiên các nhóm đòn này luôn không thay đổi, cần căn cứ theo tình huống trên sàn đấu để vận dụng biến hóa linh hoạt các nhóm đòn này, làm đối phương không nắm được quy luật động tác kỹ thuật của bạn, từ đó đạt được mục đích bất ngờ giành thắng lợi.

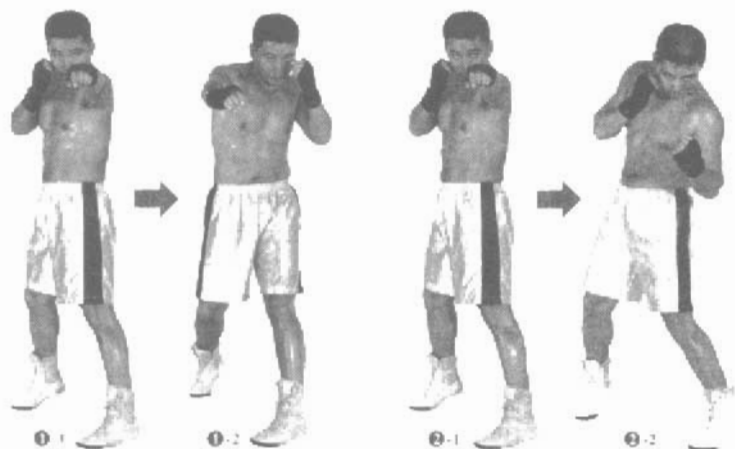
### 1. Dùng đòn đâm thẳng để bắt đầu nhóm đòn

#### 1. Chuyển từ đòn đâm thẳng bằng tay trước sang đòn đâm thẳng bằng tay sau

Dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công ngực đối phương. Hơi thu quyền tay trước về phía sau. Nhanh chóng dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công ngực đối phương.

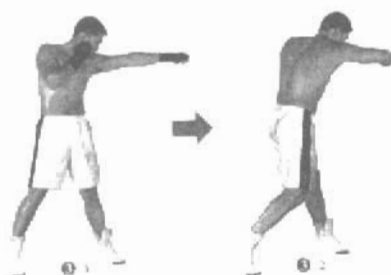
## 2. Chuyển từ đòn đâm thẳng bằng tay trước sang đòn móc lên bằng tay trước

Dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công ngực đối phương. Hơi thu quyền tay trước về phía sau, nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay sau, tấn công vào cằm đối phương.



## 3. Chuyển từ đòn đâm thẳng bằng tay trước sang đòn bạt ngang bằng tay sau

Dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công ngực đối phương. Hơi thu quyền tay trước về phía sau. Nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công bên trái đầu đối phương.

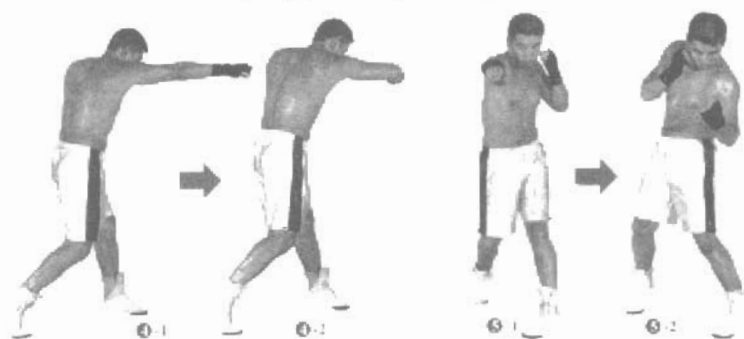


#### 4. Chuyển từ đòn đâm thẳng bằng tay sau sang đòn bạt ngang bằng tay sau

Dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào mặt đối phương. Thu nắm đấm tay sau về và bước chân về tư thế thi đấu. Rồi bước lướt liền theo về phía trước. Nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công một bên mặt đối phương.

#### 5. Chuyển từ đòn đâm thẳng bằng tay sau sang đòn móc lên bằng tay trước

Dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Chân trước tiếp liền theo giảm xuống, thân xoay về bên phải, quyền tay sau thu về phía trước cầm. Đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công ngực đối phương.



#### Bí quyết cho võ sĩ – Chiến thuật cơ bản của nhóm đòn

Chiến thuật quyền Anh được căn cứ vào tình huống cụ thể của đối phương. Dự tính chiến thuật phải có tính mục tiêu, đồng thời thực hiện khi thi đấu, từ đó đạt được mục đích giành chiến thắng. Khi

làm đối phương tấn công mà phân tâm thiếu phòng bị, rồi bất ngờ tấn công làm đối phương ứng phó không kịp. Việc bất ngờ phản công thường có thể đánh trọng thương đối phương để giành thắng lợi sau cùng. Nhưng cần chú ý, chiến thuật che giấu không thể sử dụng nhiều lần trong cùng một trận đấu, chỉ có thể ngẫu nhiên sử dụng 1-2 lần. Hơn nữa, cần hết sức cẩn thận và chú ý trong quá trình sử dụng để tăng thêm sự chắc chắn. Nếu không sẽ phạm sai lầm, rơi vào tình thế bất lợi.

- **Chiến thuật ẩn giấu.** Đây là một kỹ chiến thuật quan trọng. Một võ sĩ quyền Anh có kinh nghiệm sẽ quan tâm đến việc ẩn giấu một vài “đòn sát thủ” trong quá trình tập hàng ngày. Dù đối phương tấn công như thế nào khi thi đấu, khi không có thời cơ tốt thì họ cũng sẽ không để lộ ra ngoài, có vẻ giống như sự cẩn thận của một võ sĩ quyền Anh mới nhập môn. Mục đích của chiến thuật này làm đối phương mất cảnh giác, rồi bất ngờ ra “đòn sát thủ”. Khi thực hiện thành công có thể làm mất ý chí chiến đấu của đối phương, làm đối phương không dám ra đòn một cách thoải mái. Từ đó giúp võ sĩ giành được quyền chủ động trong thi đấu. Mà đây là cơ sở đưa đến thắng lợi sau cùng.
- **Chiến thuật đánh nghi binh.** Được sử dụng thường xuyên khi thi đấu. Mục đích khi sử dụng chiến thuật đánh nghi binh là để tiêu hao thể



lực đối phương, và làm rối loạn ý đồ chiến thuật của đối phương. Có thể liên tục sử dụng chiến thuật nghi binh khi thi đấu để tích cực chủ động tấn công để tạo uy hiếp, nhưng bản thân võ sĩ sử dụng chiến thuật đánh nghi binh cần có cơ sở thể lực sung mãn và nhẫn nại. Phương pháp sử dụng của chiến thuật nghi binh là: đối phương rơi vào trận thế được bày sẵn mới có thể thực hiện chiến thuật này; không chống cự mạnh mẽ khi đối phương phản công, tiến hành việc đột kích từng đòn từng đòn một từ cự ly xa. Khi đối phương lại lần nữa rơi vào trận thế được bày sẵn lại đánh nghi binh lần nữa. Khi thể lực đối phương giảm sút thì tấn công quyết liệt.

- **Chiến thuật ngăn chặn.** Chiến thuật ngăn chặn là dùng nắm đấm tay trước đưa qua đưa lại trước mặt đối phương, không để nắm đấm của hai tay đối phương có góc độ và thời cơ tốt nhất để ra đòn. Khi nắm đấm tay trước hoặc tay sau đối phương vung ra thì dùng nắm đấm hoặc lòng nắm đấm của bàn tay duỗi ra trước mặt để ngăn chặn, đồng thời dùng nắm đấm tay sau tấn công đối phương. Cùng lúc vận dụng chiến thuật ngăn chặn với mục đích cản động tác ra đòn của đối phương, phải ép đối phương lộ sơ hở trong phòng thủ, và dùng tay sau của mình tấn công vào chỗ sơ hở đó. Chú ý không được luôn sử dụng chiến thuật ngăn chặn khi thi đấu, không được chỉ cản đối phương ra đòn hoặc né tránh đòn đánh của đối phương, không bị động trong chiến thuật. Điều này sẽ dẫn



đến việc ứng chiến một cách bị động và bị trọng tài trừ điểm. Cho nên, ngăn chặn là tạo điều kiện tấn công có lợi cho bản thân, tuyệt đối không được chỉ tập trung vào việc cản



Ngày 9/11/1996, võ sĩ Tyson, người đang giữ đai vô địch quyền Anh hạng nặng của WBA đã bị nhà cự vô địch 34 tuổi Holyfield thách đấu và đánh

Bại anh bằng knock-out kỹ thuật ở hiệp 11 tại Las Vegas. Trận này đã tạo ra một tiếng vang lớn trong lịch sử quyền Anh. Tỷ lệ cá cược khi đó cho việc Tyson thắng là 23 ăn 1.



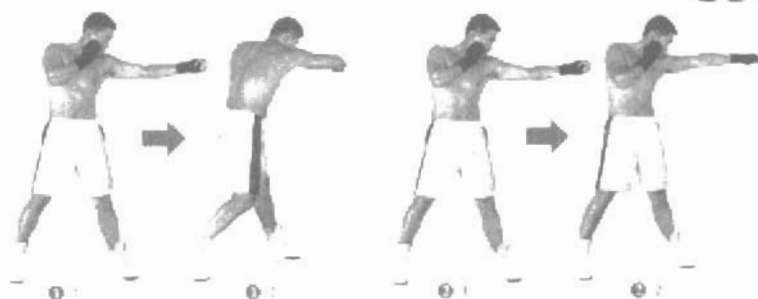
## II. Dùng đòn thọc mạnh để bắt đầu nhóm đòn

### 1. Chuyển từ đòn thọc mạnh bằng tay trước sang đòn bạt ngang bằng tay sau

Dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công ngực đối phương. Quyền và bước chân thu về tư thế thi đấu. Tiếp liền theo dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công một bên mặt đối phương.

### 2. Chuyển từ đòn thọc mạnh bằng tay trước sang đòn đâm thẳng bằng tay trước

Dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công vào mặt đối phương. Thu nắm đấm tay trước về và bước chân về tư thế thi đấu. Tiếp liền theo bước lướt tới trước, rồi tiếp tục dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào mặt đối phương.



### Bí quyết cho võ sĩ -

#### Chiến thuật đòn cơ bản của nhóm đòn thọc mạnh

Đòn thọc mạnh là đòn có tính thăm dò với mục đích thăm dò đối phương, làm rối loạn ý đồ của đối phương, ngăn chặn hoặc dẫn dụ đối phương ra đòn và vô hiệu việc phòng thủ của đối phương. Dùng đòn thọc mạnh để tạo điều kiện tấn công. Khi tấn công trúng mục tiêu bằng đòn thọc mạnh, hoặc vô hiệu tư thế phòng thủ của đối phương thì có thể ra đòn thứ hai. Cũng có thể nói, đòn thọc mạnh cũng được bắt đầu bằng đòn nặng của tay sau. Đòn thọc mạnh dễ giành được điểm nhất. Tấn công trúng vị trí theo quy định của đối phương là bạn có thể ghi điểm.

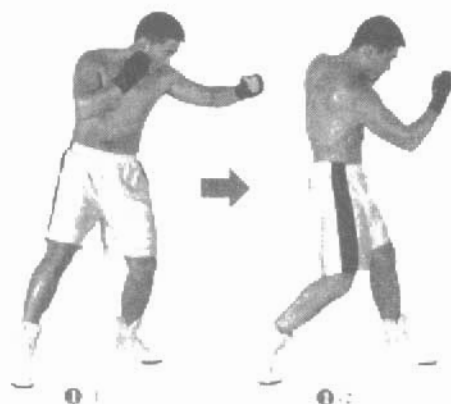
**Chiến thuật cơ bản của đòn thọc mạnh có 4 loại:** (1) Khi ra đòn thọc mạnh phải sử dụng chiến thuật dương đông kích tây. Trước tiên cần chế ngự được đối phương, làm đối phương không suy đoán được. Chẳng hạn như đánh nghi binh bằng đòn thọc mạnh vào bụng đối phương, khi đối phương bảo vệ bụng, bạn lại tấn công vào mặt của đối phương. Hoặc đánh nghi binh vào mặt đối phương, khi đối phương

bảo vệ mặt bạn lại tấn công vào bụng đối phương. (2) Đê vô hiệu tư thế phòng thủ của đối phương, dùng đòn thọc mạnh tấn công vào găng đấm của đối phương, dẫn dụ đối phương ra đòn. Sau khi làm đối phương thay đổi tư thế lộ sơ hở, từ đó dùng đòn khác để tấn công. (3) Nắm bắt quy luật di chuyển đầu và cơ thể của đối phương. Nếu đối phương có thói quen đưa đầu về bên phải, bạn không dùng đòn thọc mạnh tấn công trực tiếp vào đầu đối phương, mà đánh nghi binh một lúc vào đầu đối phương. Khi đối phương đưa đầu về bên phải thì quyền tay sau trực tiếp tấn công về hướng mà đầu đối phương di chuyển đến, vừa đúng tấn công trúng đầu đối phương. Nếu đối phương có thói quen lùi về phía sau hoặc ngửa người ra sau thì phối hợp bước lao đến với động tác ra đòn bằng nắm đấm tay phải. (4) Không ngừng gây rối loạn bằng đòn thọc mạnh để vô hiệu sự tấn công của đối phương; hoặc dùng đòn thọc mạnh để đỡ gạt và cản nắm đấm tấn công của đối phương, làm đối phương rơi vào trạng thái bị động và căng thẳng.

### **III. Dùng đòn bạt ngang để bắt đầu nhóm đòn**

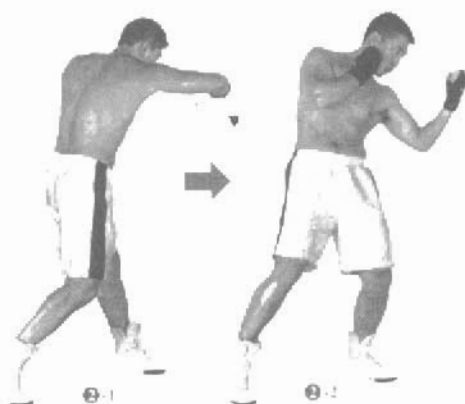
#### **1. Chuyển từ đòn bạt ngang bằng tay trước sang đòn đấm thẳng bằng tay sau**

Dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó giậm chân sau xuống, thân xoay về bên trái. Thu quyền tay trước về rồi đặt tại phía trước cằm. Đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công ngực đối phương.



## 2. Chuyển từ đòn bạt ngang bằng tay sau sang đòn móc lên bằng tay trước

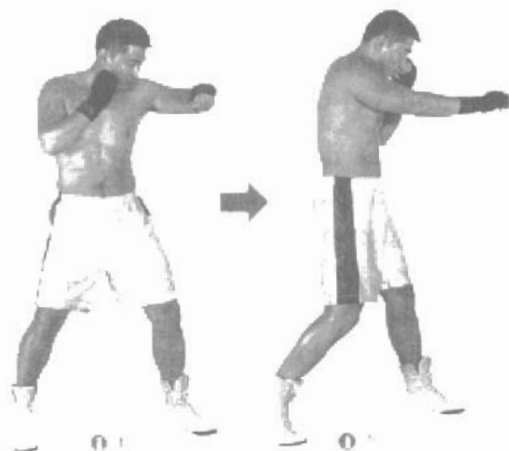
Dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó giậm chân trước xuống, thân xoay về bên phải, thu quyền tay sau về rồi đặt tại phía trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công ngực đối phương.



## IV. Dùng đòn móc để bắt đầu nhóm đòn

### 1. Chuyển từ đòn móc ngang bằng tay trước sang đòn đâm thẳng bằng tay sau

Dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công bên phải đầu đối phương. Tiếp đó giậm chân sau xuống, thân xoay về bên trái. Thu quyền tay trước về phía trước cầm. Đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



### Bí quyết cho võ sĩ – Vị trí tấn công trong quyển Anh

Vị trí đứng khi giao đấu trong thi đấu quyển Anh có thể chia thành tốt và xấu, với ý nghĩa chiến thuật rất lớn. Dù tấn công hay phòng thủ thì vị trí trung tâm võ đài đều được xem là có lợi. Khi chiếm vị trí trung tâm của võ đài bạn có thể tấn công đối phương từ chính diện hoặc từ hai bên trái, phải. Nếu đối phương tấn công, bạn có thể di chuyển về phía sau hoặc hai bên trái, phải để phản công.



Trong khi thi đấu, ngoài việc làm đối phương bị phân tâm, cần chú ý, không được di chuyển đến gần dây căng võ đài hoặc góc võ đài. Làm như vậy sẽ gặp sự tấn công dồn dập của đối phương. Vì vậy, khi di chuyển đến gần góc võ đài trước mặt sẽ chịu sự dồn ép từ đối phương, còn di chuyển về hai bên trái, phải lại bị cản trở bởi dây căng võ đài, cũng như không còn đường lùi. Trong tình huống ba mặt đều bị cản trở, chỉ còn cách xông lên đối mặt với đối phương. Còn khi di chuyển gần dây căng võ đài, tuy có thể di chuyển về hai bên trái, phải, nhưng cũng chỉ có thể xông lên đối mặt với đối phương là lựa chọn tốt nhất.

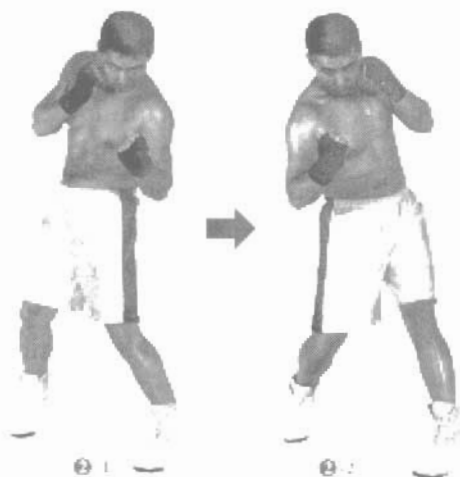
Khi trận đấu bắt đầu, cần tìm cách ép đối phương di chuyển đến gần dây căng võ đài hoặc góc võ đài. Khi lưng đối phương dựa vào góc võ đài hoặc dây căng võ đài, dùng đòn đâm thẳng bằng hai tay dồn dập tấn công đối phương, không để đối phương thoát về phía trước, hoặc di chuyển sang hai bên trái, phải. Nhưng cần chú ý phán đoán xem đối phương có ý di chuyển đến gần góc võ đài hoặc dây căng võ đài hay không, hoặc bị ép phải thực hiện điều đó. Nếu đối phương có ý di chuyển đến đó, trước tiên bạn không cần tấn công dồn dập, mà tấn công thăm dò trước. Sau khi đối phương phản công bạn mới dồn toàn lực tấn công, không để đối phương thoát khỏi vị trí đó. Khi đó là thời cơ hiếm khi có được. Đương nhiên không chỉ đợi thời cơ đó đến mới phát động tấn công, mà khi có thời cơ tấn công như vậy thì không được dễ dàng bỏ qua.



Khi hai bên tấn công quyết liệt lẫn nhau, cần chú ý đến việc di chuyển của bạn. Phải chiếm được vị trí có lợi, từ đó làm đối phương ở vào vị trí bất lợi.

## 2. Chuyển từ đòn móc lên bằng tay trước sang đòn móc lên bằng tay sau

Dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công ngực đối phương. Thu nắm đấm tay trước về rồi đặt tại phía trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công ngực đối phương.



### Bí quyết cho võ sĩ – Cách để nắm bắt cự ly tấn công

Cự ly tấn công có thể chia thành 3 loại: cự ly xa, cự ly vừa và cự ly gần. Các võ sĩ quyền Anh tài giỏi đều cố gắng tấn công ở mọi cự ly, nhưng họ vẫn có cự ly tấn công quen thuộc tốt nhất. Cự ly tấn công tốt nhất này và sở trường về đòn thế của họ có quan hệ mật thiết với nhau. Võ sĩ có sở trường sử dụng đòn móc thì thành thạo tấn công trong cự ly gần. Võ sĩ có



sở trường sử dụng đòn bạt ngang thành thạo tấn công trong cự ly vừa. Võ sĩ có sở trường sử dụng đòn đâm thẳng thành thạo tấn công trong cự ly xa. Một cách tấn công có uy lực chỉ khi có được cự ly tốt nhất và quen thuộc nhất mới có thể thực hiện được. Việc ra đòn như thế mới có uy lực lớn nhất.

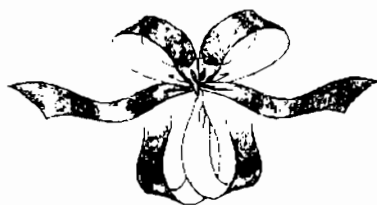
Tốt nhất, trước khi thi đấu cần nắm bắt việc đối phương có sở trường về một loại đòn nào, ra đòn trong loại cự ly nào. Nếu không nắm bắt việc đó trước khi thi đấu, chỉ có thể thăm dò trong quá trình giao đấu. Nếu nắm bắt đòn sở trường và cự ly tấn công của đối phương, cứ theo cách riêng mà tích cực chủ động tấn công, không để đối phương có được cự ly tốt nhất. Có như vậy đối phương mới không thể sử dụng được đòn thế của đối phương. “Cứ theo cách riêng” mà tích cực chủ động tấn công đối phương có nghĩa là khi nắm đâm của bạn ở vào tư thế thuận lợi thì cứ ra đòn vào đối phương, không để đối phương có được cự ly và thời cơ tấn công tốt nhất như ý của đối phương.

Trong khi thi đấu, không được để đối phương biết được cự ly tấn công của bạn, mà phải che giấu cự ly tấn công của mình. Biện pháp che giấu là: Hơi đưa thân trên nghiêng tới trước, hạ thân xuống áp sát với cự ly tấn công sở trường của đối phương, tạo ra sự sai sót và phán đoán sai lầm trong cự ly tấn công cho đối phương. Khi đối phương ra đòn, chỉ cần thu thân trên về, làm đối phương ra đòn chệch mục tiêu, rồi nhân thời cơ đó lập tức phản công. Hoặc đưa thân trên lùi về phía sau (trọng tâm cơ thể dồn vào chân sau) để



dẫn dụ đối phương áp sát rồi mới lại tấn công. Khi đối phương áp sát với cự ly tấn công của bạn thì dồn trọng tâm cơ thể vào chân trước, đồng thời ra đòn vào đối phương, có như vậy mới đạt được hiệu quả tấn công tốt nhất.

Điểm quan trọng nhất trong việc nắm bắt cự ly tấn công là khi đối phương áp sát cự ly đó với gót chân sau chưa đứng vững thì bạn phải ra đòn ngay. Có như vậy mới làm đối phương không còn khả năng phản công; hoặc khi bạn áp sát đối phương không được để họ ra đòn trước.



**"Sát thủ mặt lạnh" Riddick Bowe (võ sĩ bên phải)**

Ngày sinh : 10-8-1967.

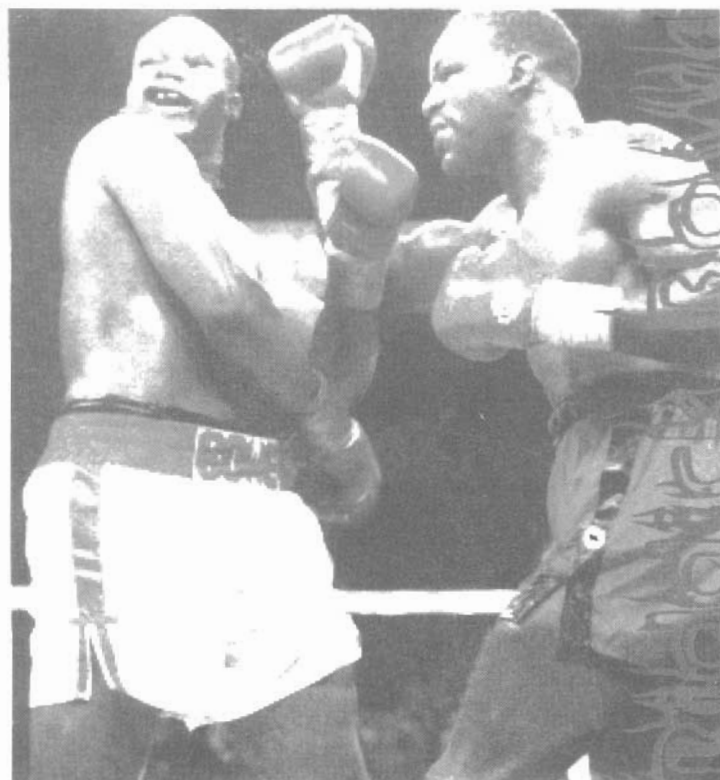
Chiều cao : 1,95m.

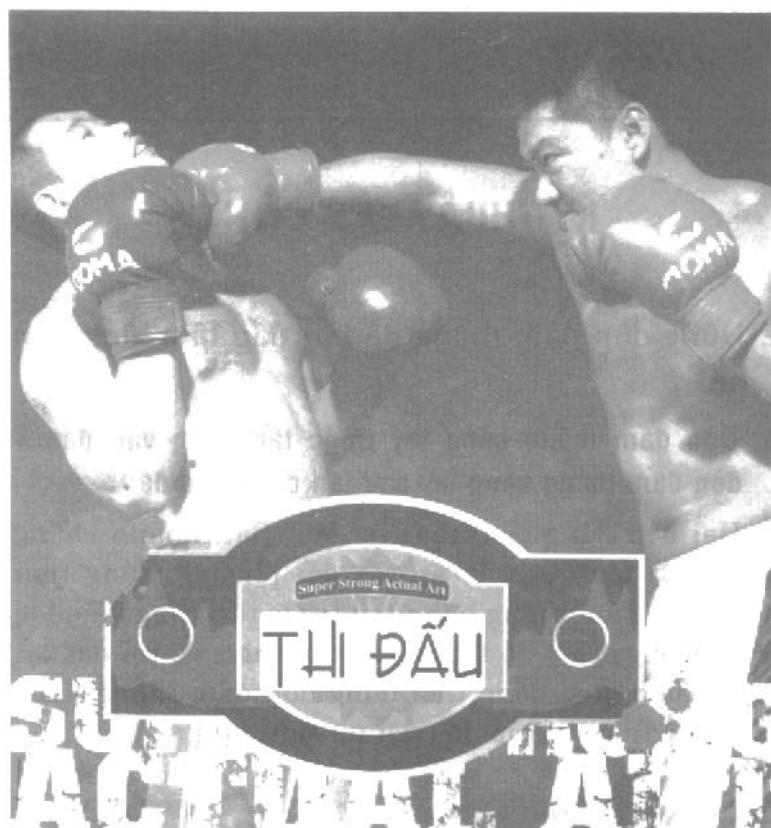
Cân nặng : 111,2kg.

Sự nghiệp thi đấu: Từ ngày 6-3-1989 đến tháng 12 năm 1996. Từ ngày 27-9-2004 đến nay.

Thành tích: 42 trận thắng (có 33 trận thắng bằng knock-out), 1 trận thua. Từng vô địch quyền Anh hạng nặng của WBA, IBF, WBO

Đòn mạnh đặc trưng: Đòn tay phải.





# THI ĐẤU



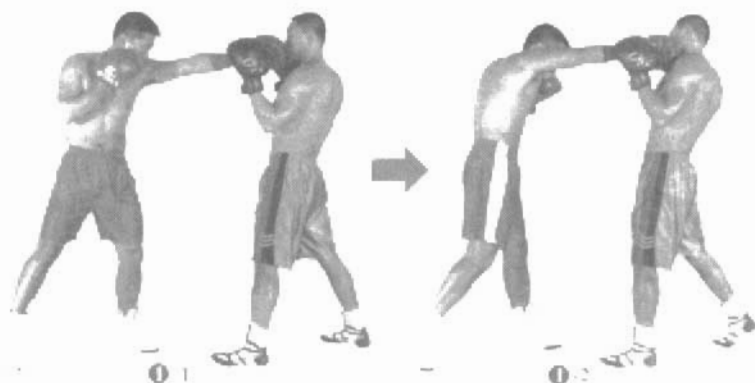
# Chương 1

## KỸ THUẬT TẤN CÔNG

### 1. Dùng đòn đâm thẳng để bắt đầu tấn công liên hoàn

#### 1. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại phía trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



## 2. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại phía trước cằm, đồng thời dồn trọng tâm cơ thể xuống, dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương.



## 3. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

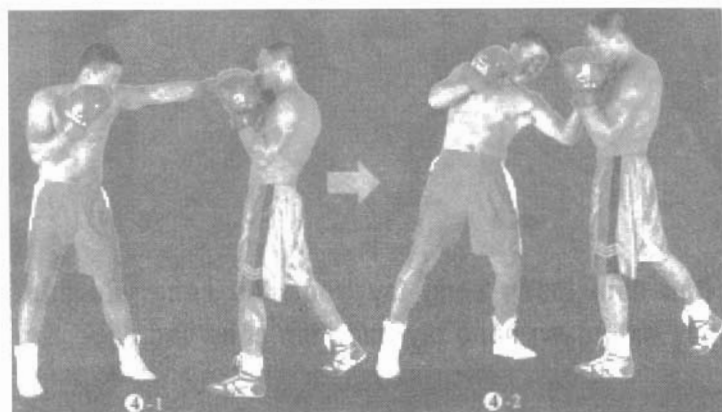




Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.

#### **4. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm**

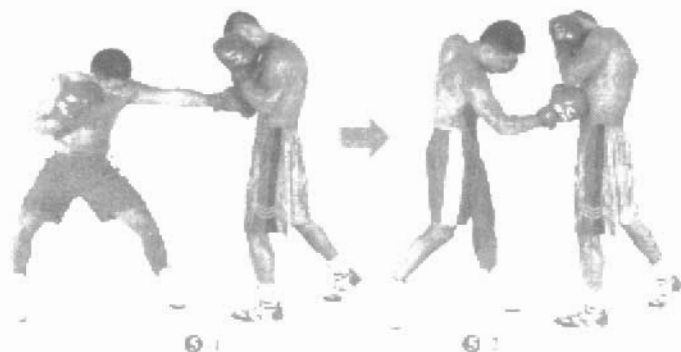
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm của đối phương.



#### **5. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng**

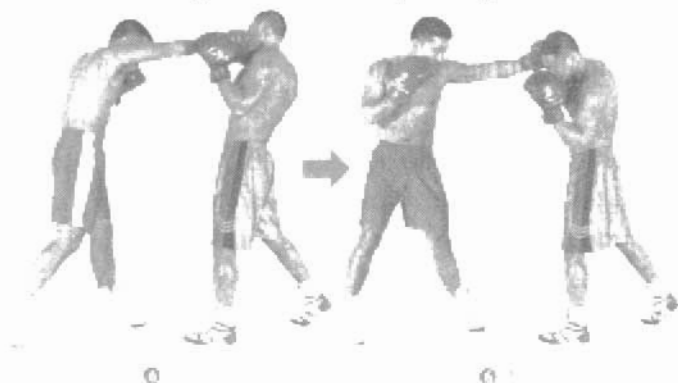
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi

đặt tại phía trước cằm, đồng thời dồn trọng tâm cơ thể xuống rồi bước lướt tới trước, và nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương.



## 6. Đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

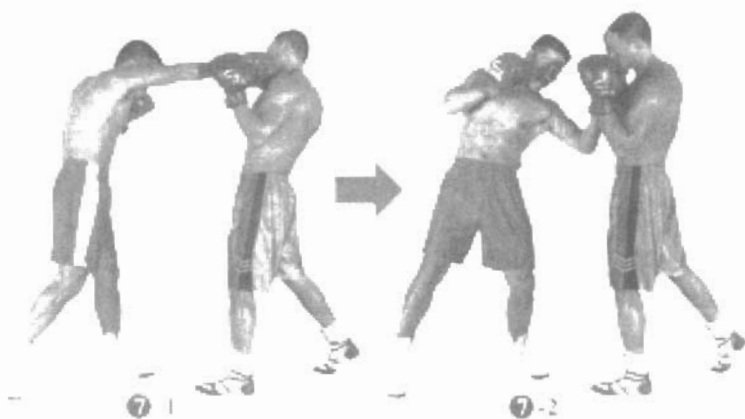
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại phía trước cằm, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.





## 7. Đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời bước lướt tới trước, và nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm của đối phương.



## 8. Đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng + đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời đưa trọng tâm cơ thể lên trên, dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.





### **Bí quyết cho võ sĩ – Chiến thuật đòn dẫn trong quyền Anh**

“Đòn dẫn” tức là ra đòn đầu tiên để vô hiệu tư thế phòng thủ của đối phương, tạo điều kiện để tấn công đòn thứ hai. Tác dụng của “đòn dẫn” là khi đối phương rơi vào trận thế được bày sẵn, trước tiên không cần dùng toàn lực tấn công đối phương, mà nên đánh nghi binh bằng “đòn dẫn” trước, làm đối phương buộc phải rất tự nhiên thực hiện động tác tự vệ có tính phòng thủ. Vào lúc đó, đối phương thường sẽ lộ sơ hở trong việc phòng thủ một vị trí nào đó tại thân trên, như vậy đã tạo ra thời cơ tấn công đòn thứ hai của bạn.

Trước khi sử dụng đòn dẫn, cần phán đoán chính xác đối phương sau khi bị dẫn dụ sẽ lộ sơ hở của vị trí nào. Nếu không thực hiện trước việc phán đoán, mà dựa vào việc sau khi đối phương sơ hở mới ra đòn thứ hai, thì đòn này thường không đạt được hiệu quả như bạn mong muốn. Vì vậy, khi sử dụng đòn dẫn phải sắp xếp dẫn dụ đối phương di chuyển theo hướng mà bạn đã dự tính. Chẳng hạn như, khi đối

phương phòng thủ rất chặt chẽ, nếu muốn đổi phương lộ sơ hở, bạn cần dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước làm đòn dẫn đánh nghi binh vào bụng đối phương. Khi bụng đối phương bị tấn công, đa số họ sẽ dùng tay phải để đỡ gạt. Khi đó, đầu đối phương sẽ lộ sơ hở. Như thế đòn thứ hai của bạn có thể là dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau ngấm chuẩn tấn công vào đầu đối phương. Tỷ lệ tấn công trúng mục tiêu của đòn đánh này sẽ tăng lên rất cao.

Điểm quan trọng nhất khi sử dụng đòn dẫn là: sau khi thực hiện đòn dẫn phải duy trì được sự cân bằng của cơ thể, không thể quá nghiêng tới trước. Nếu không thể duy trì được sự cân bằng của cơ thể thì trong tâm cơ thể sẽ không còn, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả của đòn đánh thứ hai.

## II. Dùng đòn bạt ngang để bắt đầu tấn công liên hoàn

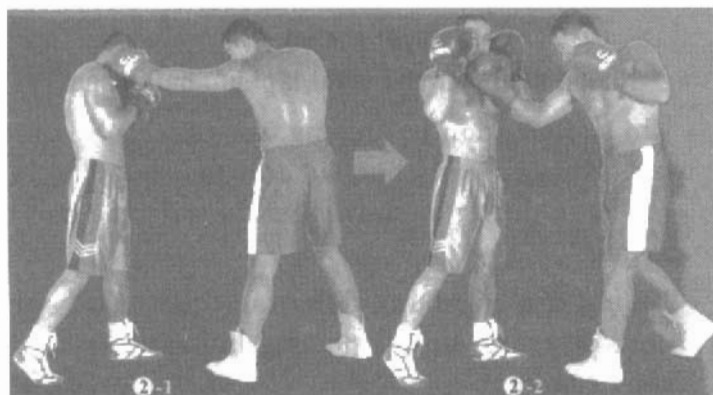
1. Đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng



Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dồn trọng tâm cơ thể xuống, dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương.

## 2. Đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương.

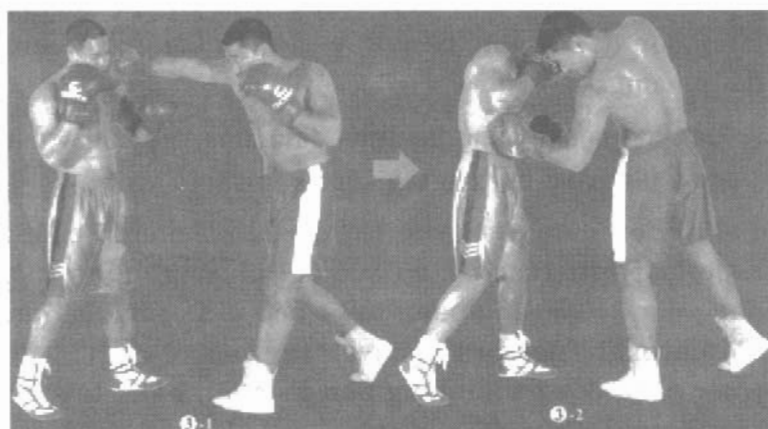


## 3. Đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời



dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương.



### Bí quyết cho võ sĩ –

#### Những điều cần chú ý khi tập đòn bạt ngang

- Khi sử dụng đòn bạt ngang, thì vai chính là điểm tựa. Khi tập cần thực sự linh ngộ được cách để rút ngắn đường di chuyển và độ cong của đòn bạt ngang.
- Không cần có những động tác thừa trước khi ra đòn, để tránh bị đối phương biết được ý đồ tấn công của bạn.
- Nếu ra đòn bằng đòn bạt ngang không dùng bả mắt nắm đấm để tấn công, mà là dùng lòng nắm đấm hoặc mặt bên của mu quyền thì sẽ xảy ra sai phạm về kỹ thuật.

- Duy trì sự cân bằng của cơ thể trước khi và sau khi ra đòn, trọng tâm cơ thể luôn đặt ở giữa hai chân.
- Sau khi ra đòn bạn sẽ lộ sơ hở ở ngực và sườn, dễ bị đối phương dùng đòn đâm thẳng, đòn móc tấn công trúng. Vì vậy, cần dùng một tay khác để cản hoặc để phòng đòn phản công của đối phương.
- Phải nghiên cứu việc phát lực của đòn bạt ngang và cách đỡ ứng phó bằng chiến thuật phản công và chiến thuật áp sát.

### III. Dùng đòn móc để bắt đầu tấn công liên hoàn

#### 1. Đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương.

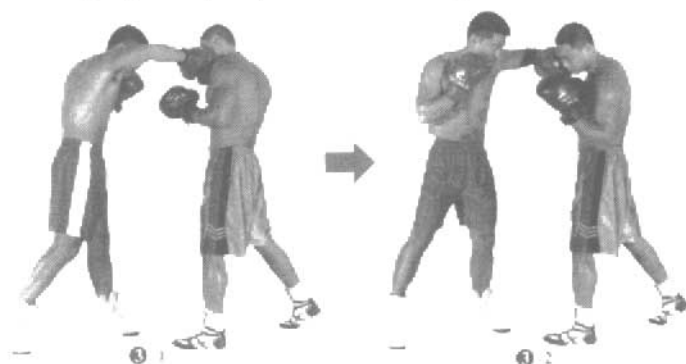


## 2. Đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.



## 3. Đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

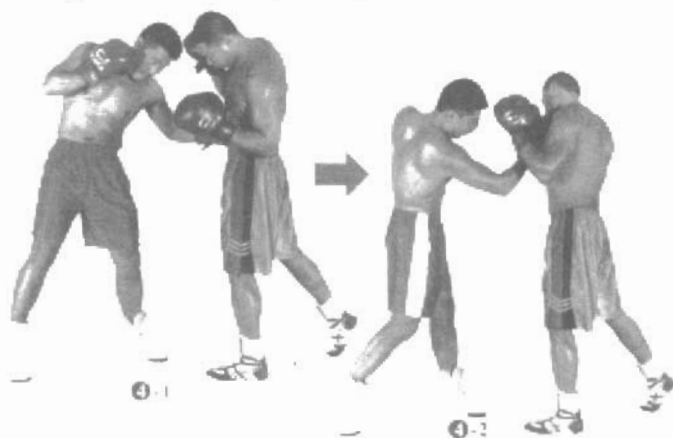




Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.

#### 4. Đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bạn nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương.



### IV. Nhóm động tác tấn công liên tục

1. Đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm mạnh bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng



Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời bước lướt tới trước, nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương.



0-1



0-2

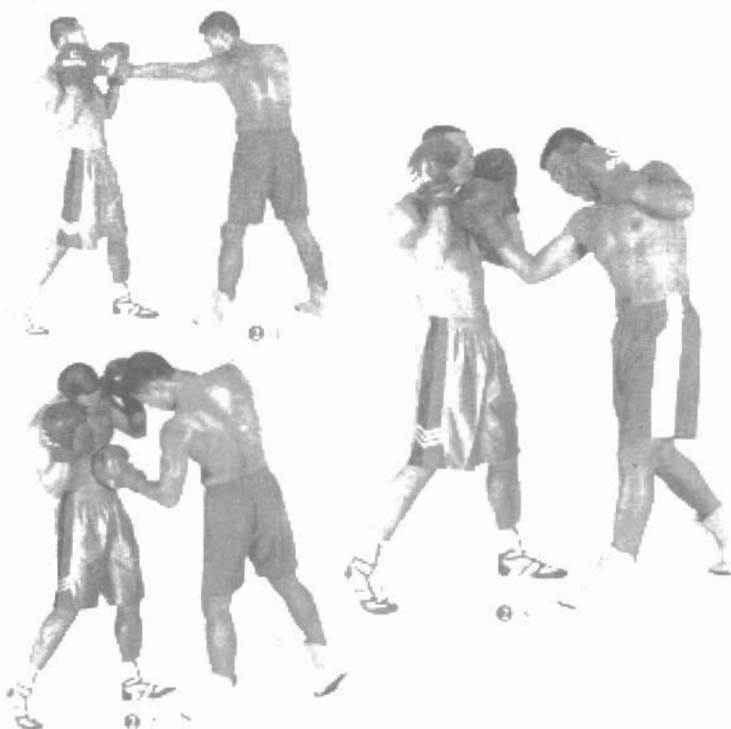


0



## 2. Đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm

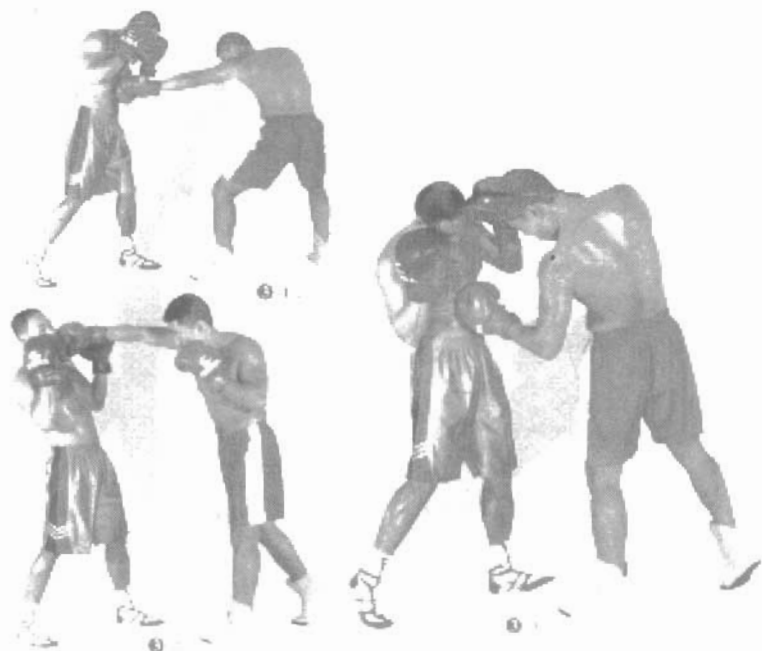
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó bước lướt tới trước, nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương.





### 3. Đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng

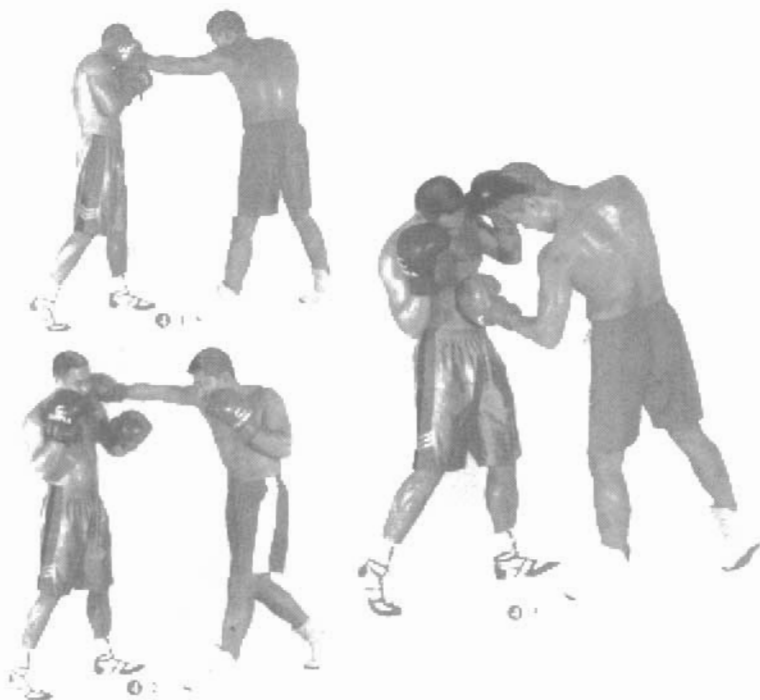
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Lập tức thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời bước lướt tới trước, dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương.





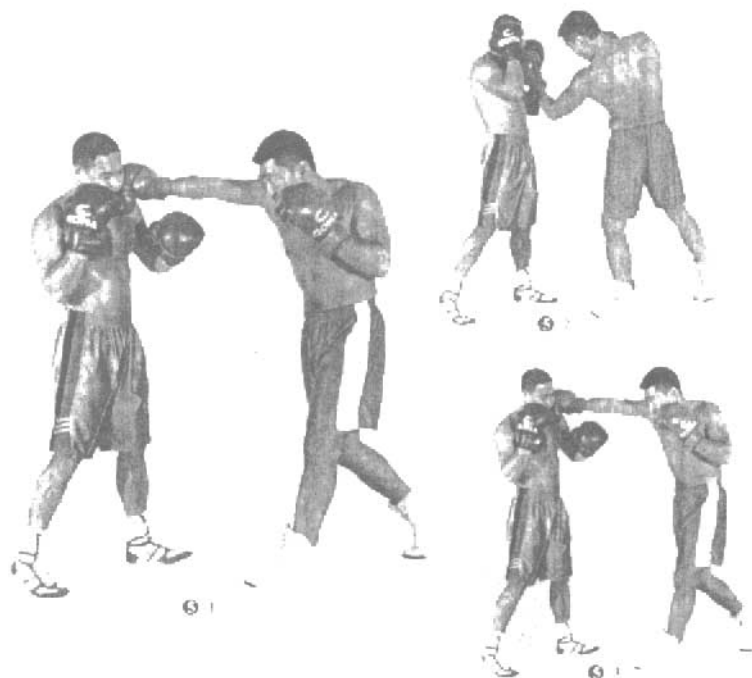
**4. Đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng húc lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời lập tức dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Thu quyền tay sau về ngay rồi đặt tại trước cằm, đồng thời bước lướt tới trước, thật nhanh dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương.



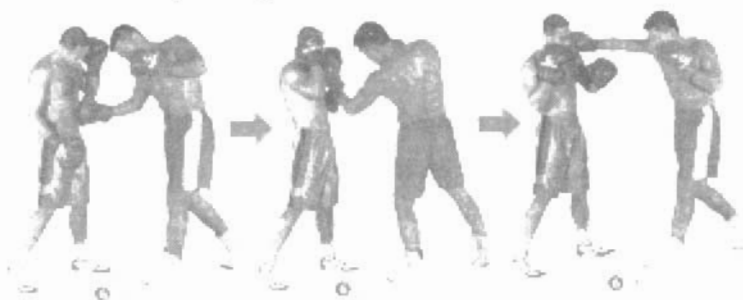
**5. Đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu quyền tay sau về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời lập tức dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương, rồi dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



6. Đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Bên nhanh chóng bước lướt tới trước để áp sát đối phương, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương, và dồn trọng tâm cơ thể xuống, dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương. Thu quyền tay trước về ngay rồi đặt tại trước cằm, rồi lập tức dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



**Bí quyết cho võ sĩ -**

**Thời cơ tấn công tốt nhất trong quyển Anh**

Khi thi đấu, tuy đối phương không ở trong phạm vi ra đòn của bạn, nhưng vẫn có rất nhiều thời cơ để tấn công họ. Chẳng hạn như, khi trọng tâm cơ thể đối phương mất cân bằng, hoặc khi đối phương bị lộ sơ hở, khi đối phương mất cảnh giác... đây là các thời cơ tấn công rất tốt.

Nói chung, khi trọng tâm cơ thể đối phương mất cân bằng, thân trên của đối phương sẽ để lộ vị trí mà



bạn có thể tấn công. Bạn tận dụng thời cơ này để tấn công, đối phương không những không thể phản ứng lại, mà còn mất khả năng tự bảo vệ. Dù họ có thể tự bảo vệ nhưng cũng ở vào thế bị động. Khi thi đấu, bạn có thể nắm bắt không gian của đối phương, sơ hở trong phòng thủ của đối phương, hoặc việc cơ thể đối phương mất cân bằng... đó đều là thời cơ tốt để bạn tấn công. Khi thi đấu rất ít khi gặp được những thời cơ này, nên bạn không được dễ dàng bỏ qua khi gặp được.

Khi đối phương phòng thủ chặt chẽ bạn không được tấn công trực tiếp một cách máy móc. Trước tiên cần tấn công thăm dò, hoặc thực hiện chiến thuật dương đông kích tây, làm việc phòng thủ của đối phương lộ sơ hở. Khi đó sự tấn công của bạn sẽ không gặp sự phản công có hiệu quả từ đối phương.

Khi phát hiện đối phương xuất hiện các hiện tượng dưới đây có thể lập tức tấn công họ:

- (1) Khi việc phòng thủ của đối phương lộ sơ hở.
- (2) Khi đối phương mất cảnh giác.
- (3) Khi cơ thể đối phương mất cân bằng.
- (4) Khi đối phương di chuyển.
- (5) Khi nắm đấm của đối phương tấn công chệch mục tiêu
- (6) Khi đối phương thu quyền về.
- (7) Khi đối phương di chuyển đến gần dây căng võ đài hoặc góc võ đài.
- (8) Khi đối phương kết thúc một đợt tấn công dồn dập.
- (9) Khi đối phương bị trúng đòn nặng.
- (10) Khi sắp kết thúc một hiệp đấu.



**"Đao phủ" Evander Holyfield (bên phải)**

Ngày sinh: 19-10-1962.

Chiều cao : 1,89m.

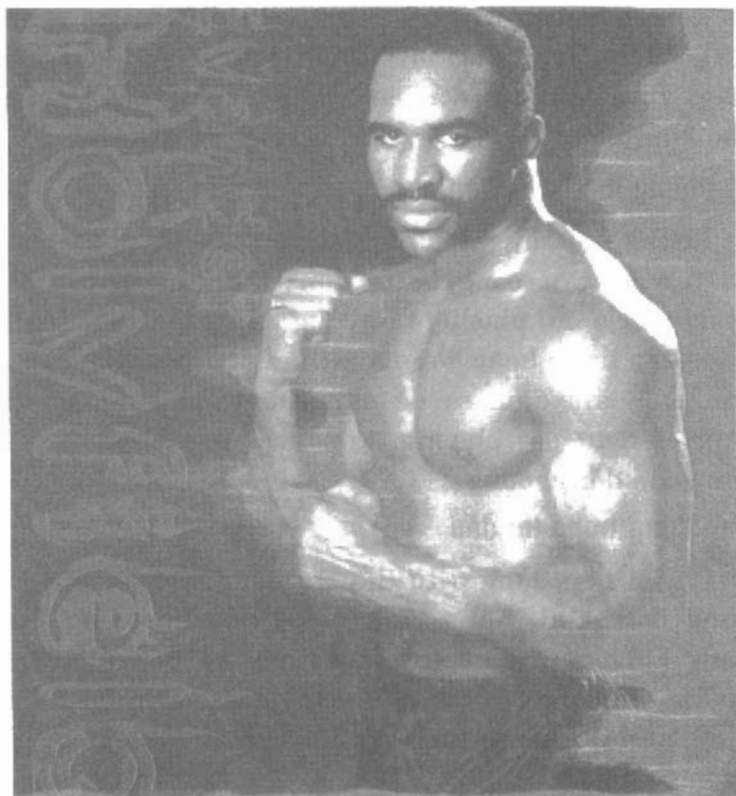
Cân nặng : 99kg.

Sải tay : 1,97m.

Sự nghiệp thi đấu. Từ năm 1984 đến nay

Thành tích: 37 trận thắng (có 33 trận thắng bằng knock-out), 3 trận thua, 1 trận hòa. Từng vô địch quyền Anh hạng nặng của WBA, IBF, WBO.

Đòn mạnh đặc trưng: Chiến thuật thi đấu tinh xảo.





# Chương 2

## KỸ THUẬT PHÒNG THỦ

Trong môn quyền Anh nếu có thể không bị hoặc ít bị đối phương tấn công trúng có nghĩa là đã giành được một nửa thắng lợi. Muốn thực hiện được điều này, việc nắm bắt và vận dụng chiến thuật phòng thủ chính xác là điều rất quan trọng và cần thiết.

### 1. Phòng thủ bằng đòn đập

Phòng thủ bằng đòn đập là một phương pháp ngăn chặn việc tấn công bằng đòn đâm thẳng của đối phương. Dù đối phương tấn công bằng đòn thọc mạnh bằng tay trước hoặc đòn đâm thẳng bằng tay sau, bạn cần mở nắm đấm ra để đập vào và đổi hướng tấn công đến từ đối phương, tạo tác dụng cản việc tấn công của đối phương.

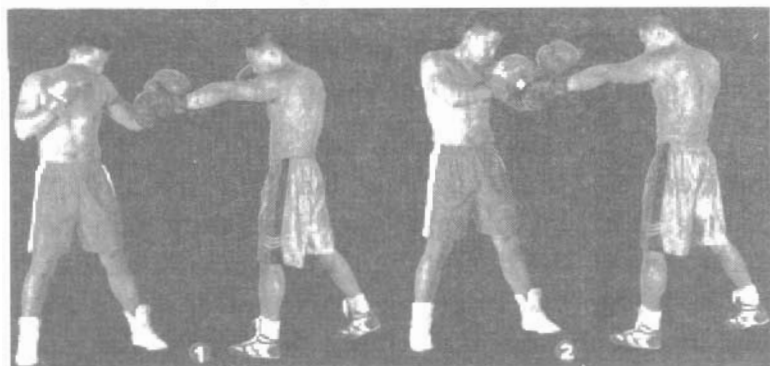
#### Ứng dụng trong thi đấu

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay trước đập về bên phải vào hướng tấn công đến để đổi hướng của quyền đó. Động tác đòn đập cần có biên độ nhỏ, nhưng vẫn phải giữ tư thế công thủ. (Hình 1).

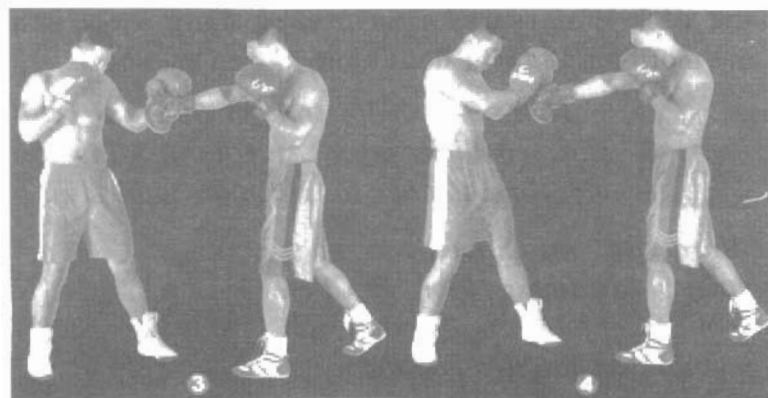




- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn né qua bên trái, dùng lòng nắm đấm tay sau đập về bên trái vào hướng tấn công đến để đổi hướng của quyền đó. (Hình 2).



- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay trước đập về bên phải vào hướng tấn công đến để đổi hướng của quyền đó. (Hình 3).





- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn né qua bên trái, dùng lòng nắm đấm tay sau đập về bên trái vào hướng tấn công đến để đổi hướng của quyền dõ. (Hình 4).

## **Bí quyết cho võ sĩ**

### **Kỹ thuật cơ bản trong việc phòng thủ bằng đòn đập**

Phòng thủ bằng đòn đập chủ yếu dùng để phòng thủ trước việc tấn công bằng đòn đâm thẳng của đối phương. Khi đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng, bạn có thể dùng tay một cách nhanh chóng và có lực để đập vào cẳng tay hoặc nắm đấm tấn công đến từ đối phương, làm chúng đổi hướng, đạt được mục đích phòng thủ. Mục đích chủ yếu khi sử dụng việc phòng thủ bằng đòn đập khi thi đấu là để đập vào cùng lúc hoặc sau khi đòn tấn công đến từ đối phương, rồi nhanh chóng phản công đối phương. Để tạo ra sự an toàn, khi đập vào quyền tấn công đến từ đối phương, tốt nhất là phối hợp với việc phòng thủ bằng cách nâng vai lên hoặc bằng động tác tránh sang một bên để tuyệt đối không xảy ra sai sót.



*Ngày 5-4-1915, trong trận đấu tranh chức vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới được tổ chức tại Havana Cuba, Jess*

*Willard đã hạ knock-out Jack Johnson là đương kim vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới người da đen đầu tiên của thể kỷ*





- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn né qua bên trái, dùng lòng nắm đấm tay sau đập về bên trái vào huyệt tấn công đến để đổi hướng của quyền đó. (Hình 4).

### Bí quyết cho võ sĩ

#### Kỹ thuật cơ bản trong việc phòng thủ bằng đòn đập

Phòng thủ bằng đòn đập chủ yếu dùng để phòng thủ trước việc tấn công bằng đòn đâm thẳng của đối phương. Khi đối phương tấn công bằng đòn đâm thẳng, bạn có thể dùng tay một cách nhanh chóng và có lực để đập vào cẳng tay hoặc nắm đấm tấn công đến từ đối phương, làm chúng đổi hướng, đạt được mục đích phòng thủ. Mục đích chủ yếu khi sử dụng việc phòng thủ bằng đòn đập khi thi đấu là để đập vào cùng lúc hoặc sau khi đòn tấn công đến từ đối phương, rồi nhanh chóng phản công đối phương. Để tạo ra sự an toàn, khi đập vào quyền tấn công đến từ đối phương, tốt nhất là phối hợp với việc phòng thủ bằng cách nâng vai lên hoặc bằng động tác tránh sang một bên để tuyệt đối không xảy ra sai sót.



*Ngày 5-4-1915, trong trận đấu tranh chức vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới được tổ chức tại Havana Cuba, Jess*

*Willard đã hạ knock-out Jack Johnson là đương kim vô địch quyền Anh hạng nặng thế giới người da đen đầu tiên của thế kỷ*





20 vào hiệp thứ 26, kết thúc sự thống trị trong 7 năm dài của Jack Johnson. Khi Johnson còn tại vị, ông ta thường chế giễu các võ sĩ da trắng, làm giới quyền Anh nước Mỹ và xã hội người da trắng bất mãn. Chính quyền Mỹ khi đó đã dùng tội danh “quan hệ với kỹ nữ da trắng” để phạt tù Jack Johnson một năm. Sau đó ông sống lưu vong ở nước ngoài. Sự việc sau đó bị lộ: thất bại trong trận đấu của Jack Johnson là điều kiện trao đổi để ông có thể trở về Mỹ. Đây là “Kế hoạch bẩn thỉu” đã được sắp đặt xong trước trận đấu.

## **2. Phòng thủ bằng đòn đỡ gạt**

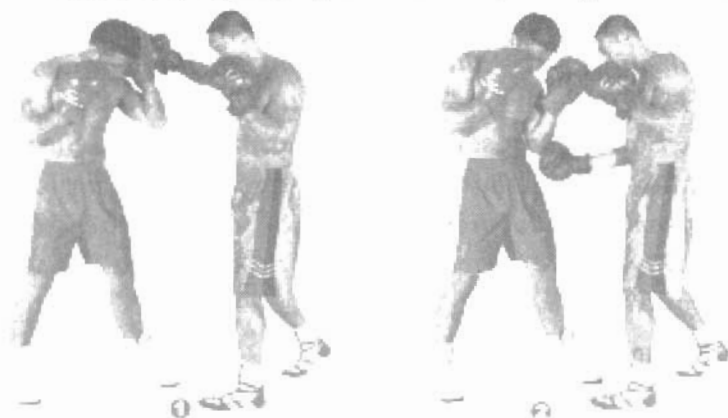
Phòng thủ bằng đòn đỡ gạt là tận dụng nguyên lý đòn bẩy, dùng nắm đấm hoặc cẳng tay để đỡ hoặc gạt đòn tấn công đến từ đối phương sang một bên, qua đó giành vị trí có lợi để tấn công đối phương. Sử dụng cách phòng thủ bằng đòn đỡ gạt cần có khả năng phán đoán chính xác và động tác nhạy bén, trước khi quyền của đối phương tập trung tấn công đến cơ thể của bạn thì đỡ gạt nó sang một bên, làm nó đổi hướng. Khi sử dụng chính xác, cách phòng thủ bằng đòn đỡ gạt có thể tạo ra vị trí tấn công và thời cơ tấn công có lợi cho bạn.

### **Ứng dụng trong thi đấu**

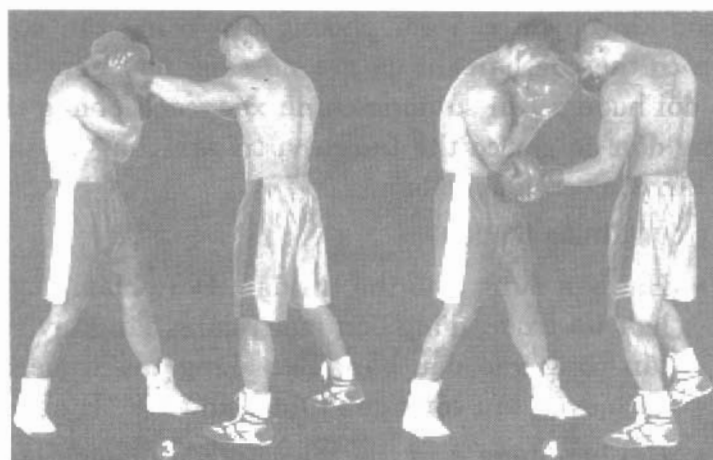
- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước lướt tới trước, dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu bạn. Bạn dùng tay trước đỡ gạt quyền tấn công đến từ đối phương. (Hình 1).
- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước



lướt tới trước, dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng bạn. Bạn dùng tay trước đỡ gạt quyền tấn công đến từ đối phương. (Hình 2).



- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước lướt tới trước, dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu bạn. Bạn dùng tay sau đỡ gạt quyền tấn công đến từ đối phương. (Hình 3).





- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước lướt tới trước, dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng bạn. Bạn sử dụng cẳng tay sau đỡ gạt quyền tấn công đến từ đối phương. (Hình 4).

### **Bí quyết cho võ sĩ**

#### **Kỹ thuật cơ bản trong việc phòng thủ bằng đòn đỡ gạt**

Phòng thủ bằng đòn đỡ gạt chủ yếu dùng để phòng thủ trước việc tấn công bằng đòn bạt ngang và đòn móc ngang của đối phương. Khi đối phương tấn công bằng đòn bạt ngang và đòn móc ngang, bạn nhanh chóng dùng cẳng tay của bên tay tương ứng đỡ gạt cẳng tay đối phương, cản việc phát lực tấn công của đối phương. Mục đích cơ bản của việc phòng thủ bằng đòn đỡ gạt là cùng lúc đỡ gạt động tác tấn công của đối phương thì nhanh chóng chuẩn bị phản công. Vì cự ly giữa hai bên khi đó tương đối gần nhau, sau khi đối phương ra đòn sẽ xuất hiện sơ hở trong phòng thủ. Đó là thời cơ thích hợp để phản công đối phương.

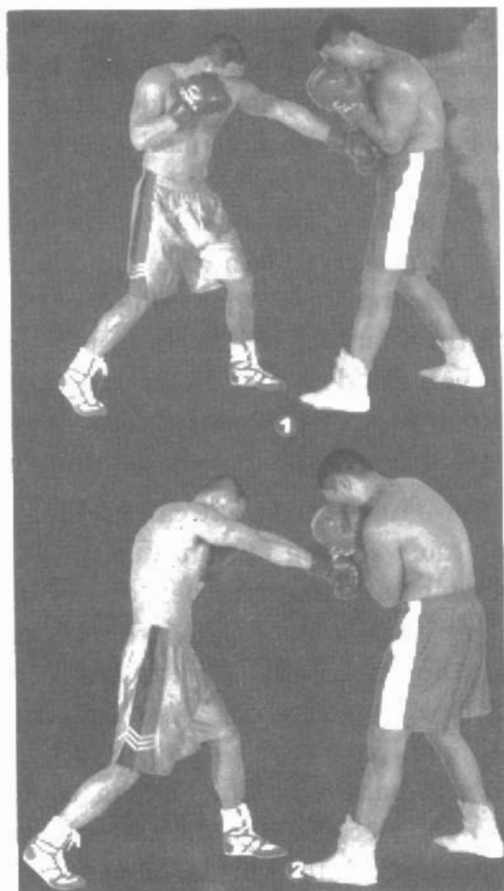
Phòng thủ bằng đòn đỡ gạt cần có khả năng phán đoán chính xác và động tác nhạy bén, khi nắm đấm của đối phương tấn công gần đến cơ thể bạn thì mới dùng tay gạt sang một bên hoặc dùng cẳng tay gạt ra. Nếu khi quyền của đối phương tấn công đến mà bạn duỗi tay đỡ gạt ra quá sớm thì không những không hiệu quả, ngược lại sẽ tạo ra sơ hở trong việc phòng thủ của bạn, giúp đối phương có thời cơ tấn công. Cho nên, việc tập đòn đỡ gạt sẽ gặp phải một số khó khăn nhất định, khi đã nắm bắt rồi dùng để



đôi phó với đòn đâm thẳng và đòn bạt ngang sẽ rất có hiệu quả.

### 3. Phòng thủ kín kẽ

Phòng thủ kín kẽ là một phương pháp phòng thủ tiêu cực, là động tác phòng thủ khi bị đối phương tấn công liên tục bằng đòn nặng. Khi đó, nó sẽ có thể phát huy tác dụng bảo vệ.

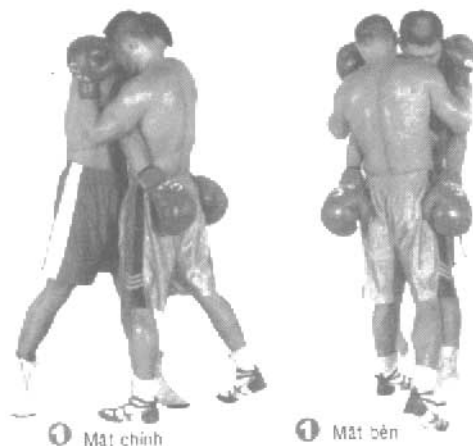


## Ứng dụng trong thi đấu

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào bụng bạn. Trọng tâm cơ thể của bạn hơi dồn xuống, hơi cúi người tối trước, hai tay khép lại để phòng thủ trước đòn tấn công đến từ đối phương. (Hình 1).
- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng bạn. Trọng tâm cơ thể của bạn hơi dồn xuống dưới, hơi cúi người tối trước, hai tay khép lại để phòng thủ trước đòn tấn công đến từ đối phương. (Hình 2).

### 4. Phòng thủ bằng đòn ôm

Phòng thủ bằng đòn ôm là phương pháp phòng thủ sử dụng khi cận chiến, là ôm chặt đối phương trước khi đối phương triển khai thế tấn công, làm đối phương không thể triển khai tấn công.





## Ứng dụng trong thi đấu

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Trước khi đối phương chuẩn bị tấn công, ôm giữ hai tay đối phương, làm đối phương không thể triển khai tấn công. (Hình 1, mặt chính và mặt bên).

## 5. Đỡ đòn bằng vai

Đỡ đòn bằng vai chủ yếu dùng ở cự ly vừa. Dùng vai của tay trước để ngăn chặn việc tấn công mạnh mẽ của đối phương. Khi đó nâng gót chân sau lên, chân trước giậm xuống, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, nắm đấm tay sau dùng để phòng bị đòn tấn công thứ hai của đối phương. Nếu đối không liên tục ra đòn, bạn có thể nhanh chóng phản công bằng nắm đấm tay sau.

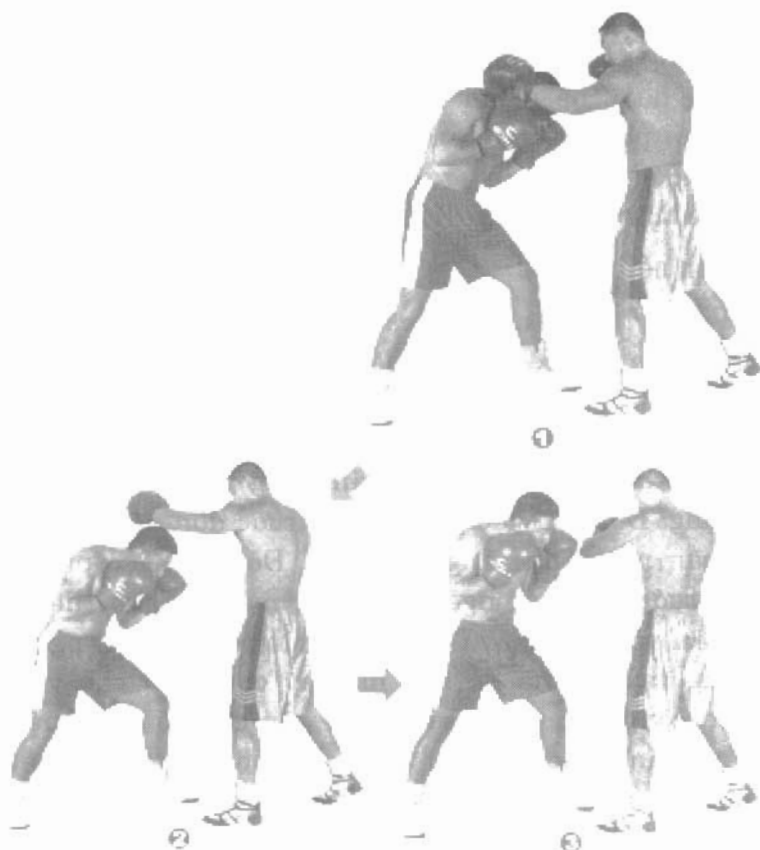




## Ứng dụng trong thi đấu

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu bạn. Bạn né về bên phải, đồng thời dùng vai của tay trước để đỡ đòn tấn công đến từ đối phương. (Hình 1).

## 6. Đòn né bằng cách dùng đưa người





Đòn né bằng cách dùng đưa người là một phương pháp phòng thủ để ngăn chặn việc tấn công của đối phương. Đặc điểm có nó là dựa trên cơ sở của động tác trước đó mà không ngừng thực hiện động tác dùng đưa người về hướng ngược với hướng tấn công của đối phương, sau đó phản công.

### **Ứng dụng trong thi đấu**

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước lướt tới trước rồi dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu bạn. Dùng trọng tâm cơ thể của bạn xuống dưới, né người về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, đồng thời vòng người qua dưới cẳng tay trước đến thân trái của đối phương. Tận dụng thời cơ đó phản công. (Hình 1, 2 & 3)

### **7. Đòn né tránh**

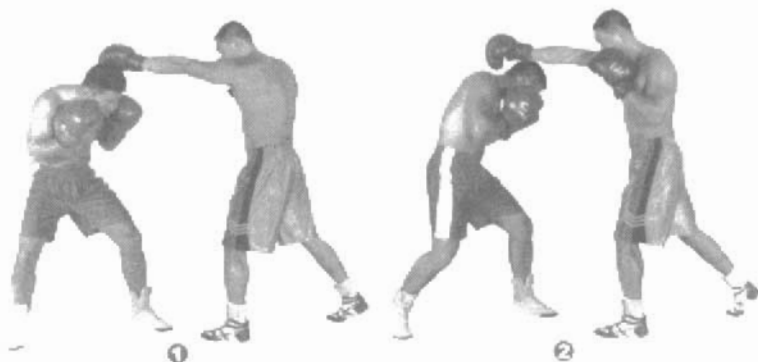
Phòng thủ bằng đòn né tránh là sử dụng việc né tránh của cơ thể để đưa đầu khỏi tầm tấn công của đối phương. Trong thi đấu, đòn né tránh được xem là cách phòng thủ thực dụng nhất, nó chuyên dùng để phòng thủ trước các đòn tấn công vào đầu từ đối phương. Đối với việc phòng thủ trước đòn đâm thẳng thì cần né tránh sang một bên. Đối với việc phòng thủ trước đòn bạt ngang và đòn móc lên, có thể di chuyển về phía sau. Trong quá trình né tránh, người phòng thủ có thể để sẵn hai tay chuẩn bị cho việc phản công. Kỹ thuật né tránh yêu cầu có thể phán đoán chính xác về thời gian. Nếu bạn đã nắm bắt thuần thục kỹ thuật né tránh sẽ làm động tác ra đòn của đối phương luôn bị sai sót và chệch mục tiêu. Đối



phương vì thế mà mất cân bằng. Rồi bạn tận dụng thời cơ đó để tấn công vào vị trí sơ hở của đối phương. Cùng lúc né tránh cũng có thể đỡ gạt đòn tấn công của đối phương. Động tác né tránh không được quá lớn, phải nhanh chóng và linh hoạt.

### Ứng dụng trong thi đấu

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, trọng tâm cơ thể của bạn dồn xuống dưới, rồi né về phải để tránh đòn tấn công của đối phương. (Hình 1).
- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công, trọng tâm cơ thể của bạn dồn xuống dưới, rồi né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương. (Hình 2).



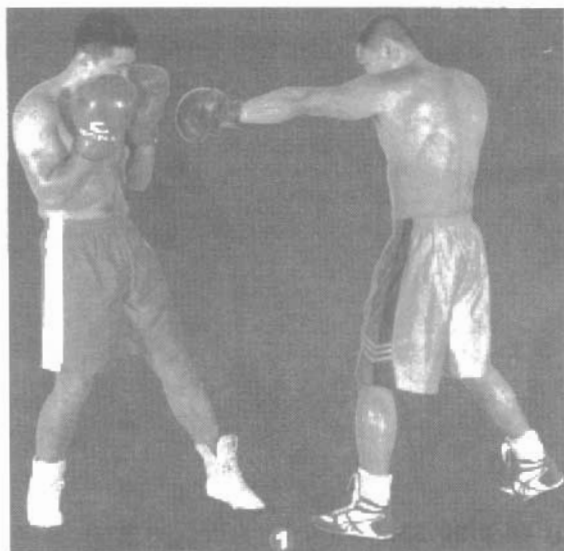
### 8. Đòn lùi về phía sau

Đòn lùi về phía sau là một kỹ thuật phòng thủ dùng để đối phó với việc tấn công dồn dập từ đối

phương. Mục đích của việc sử dụng đòn lùi về phía sau không phải để chạy tránh né, mà là để đánh bại việc tấn công dồn dập của đối phương. Khi lùi về phía sau cần tìm kiếm sơ hở của đối phương để tấn công. Nhưng khi lùi về phía sau không được lùi theo một đường thẳng, mà có thể di chuyển sang một bên của đối phương, biến sự bị động của bạn trở thành chủ động.

### **Ứng dụng trong thi đấu**

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn lùi về phía sau để né tránh đòn tấn công của đối phương. (Hình 1).



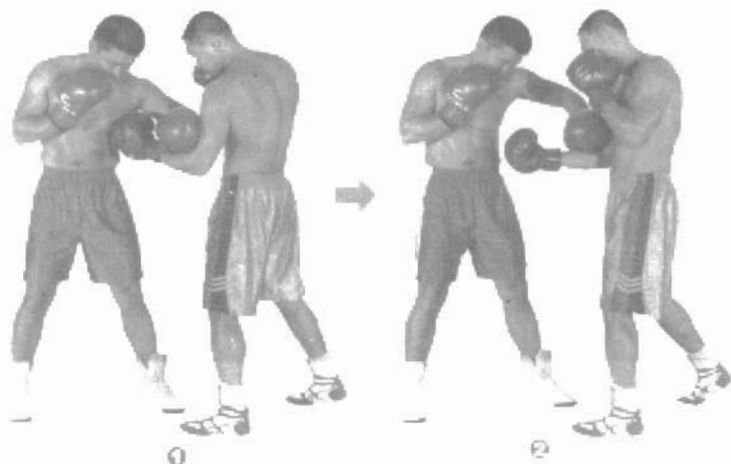


## Bí quyết cho võ sĩ – Kỹ thuật cơ bản trong việc phòng thủ bằng đòn né tránh

Đòn né tránh là kỹ thuật cao trong phòng thủ. Đòn né tránh yêu cầu động tác phải tỉ mỉ, phán đoán phải chính xác, né tránh đòn tấn công của đối phương trong phạm vi ra đòn của đối phương. Thực hiện đòn né tránh không được tiêu cực. Mục đích của nó là để càng có thời cơ áp sát và phản công đối phương. Việc chỉ tập trung né tránh mà không phản công là phòng thủ bị động.

### 9. Đòn ngăn chặn

Đòn ngăn chặn là chủ động ra đòn để làm rối loạn tầm nhìn của đối phương hoặc dẫn dụ đối phương. Mục đích của việc sử dụng đòn ngăn chặn là không để đối phương có thời cơ ra đòn, tìm cách làm đối phương lộ sơ hở trong phòng thủ, qua đó tạo điều kiện cho bản thân tấn công đối phương.



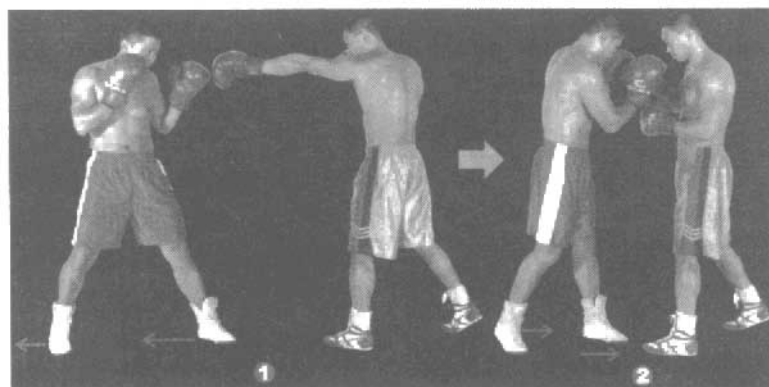


## Ứng dụng trong thi đấu

- Hai力士 đứng ở tư thế thi đấu. Đối phương bước lướt tới trước, rồi dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng bạn. Bạn dùng tay trước ấn xuống để ngăn chặn đòn tấn công của đối phương. (Hình 1 & 2)

### 10. Đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt

Đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt là một phương pháp phòng thủ bằng cách ngăn chặn đối phương tấn công trong cự ly gần. Tập dụng các vị trí khó bị thương của cơ thể như tay, khuỷu tay, cẳng tay, vai để ngăn chặn đòn tấn công của đối phương. Đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt không phải là cách phòng thủ lý tưởng, nhất là khi đang bị đối phương dùng đòn nặng tấn công, các vị trí liên quan của cơ thể có thể sẽ dễ thương tổn một cách trực tiếp hay gián tiếp.



## **Ứng dụng trong thi đấu**

- Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn lùi về phía sau để né tránh đòn tấn công của đối phương, đồng thời bước lướt tới trước, dùng lòng nắm đấm ngăn chặn bằng đỡ gạt đòn tấn công tiếp theo của đối phương. (Hình 1 & 2)

### **Bí quyết cho võ sĩ – Kỹ thuật cơ bản trong việc phòng thủ bằng đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt**

Đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt chỉ được sử dụng khi thực sự cần thiết, và khi cần sử dụng cần chính xác và kịp thời. Sử dụng đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt cần nhớ kỹ: mục đích sử dụng đòn này là để có thời cơ tốt hơn để phản công đối phương. Khi tập đòn ngăn chặn bằng đỡ gạt, trước tiên cần học được việc tận dụng một số động tác nào đó của cơ thể để hóa giải việc tấn công bằng đòn nặng của đối phương, chuyển hóa nó thành đòn nhẹ. Khi nắm đấm của đối phương tiếp xúc với một vị trí nào đó của cơ thể bạn thì cần gồng người lên, duy trì một độ căng cứng nhất định cho các cơ ở các vị trí có liên quan trên thân.



**"Nhà vô địch ma quỷ" George Foreman**

Ngày sinh : 22-1-1948.

Chiều cao : 1,90m.

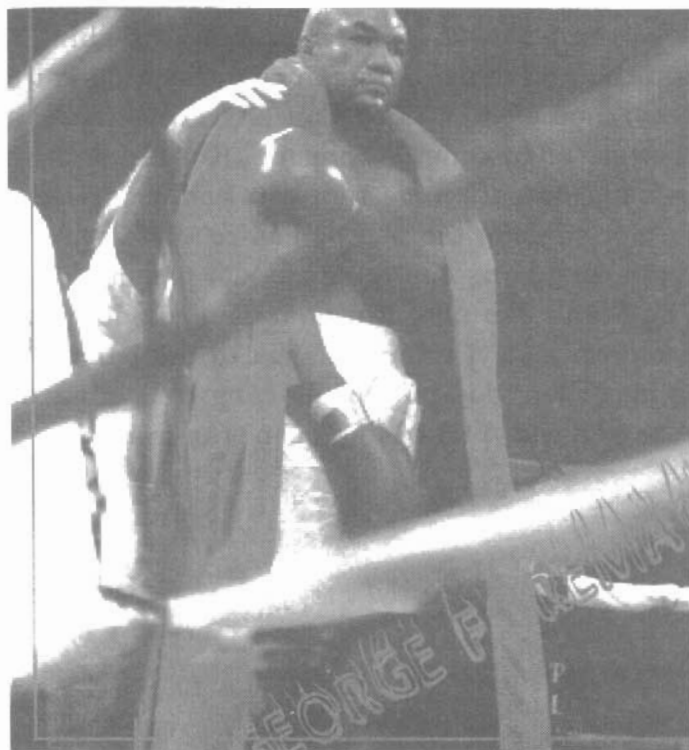
Cân nặng : 97,6kg.

Sải tay : 2,0m.

Sự nghiệp thi đấu: Từ năm 1969 đến năm 1977. Từ năm 1987 đến nay.

Thành tích: 75 trận thắng (trong đó có 68 trận thắng bằng knock-out), 4 trận thua. Từng giành chức vô địch quyền Anh hạng nặng của WBA, IBF.

Đòn mạnh đặc trưng: Đòn đâm thẳng bằng tay sau.





## Chương 3

### KỸ THUẬT PHÒNG THỦ VÀ PHẢN CÔNG

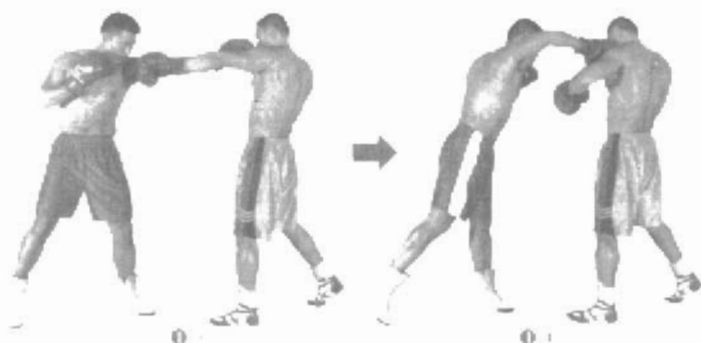
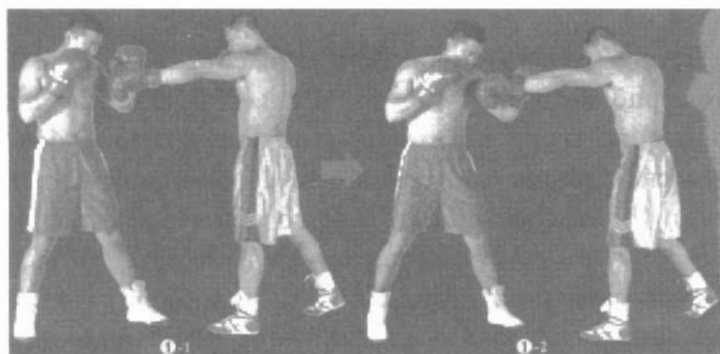
Trong thi đấu quyền Anh, tấn công và phòng thủ được phối hợp chặt chẽ với nhau. Hai việc này hoàn toàn quan trọng như nhau. Mỗi đòn tấn công đều có một cách phòng thủ chính xác để chặn nó. Cần tập luyện thuần thục dựa trên cơ sở của việc nắm bắt tư thế công thủ cơ bản trong quyền Anh, qua đó để học tốt các cách phòng thủ, đồng thời phối hợp với việc tấn công tích cực. Có như vậy mới giành được quyền chủ động trong thi đấu. Kỹ thuật phòng thủ cao siêu đã được các nhà vô địch quyền Anh thể hiện.

Trong thi đấu quyền Anh, phòng thủ và tấn công là hai mặt của một vấn đề, chúng vừa đối lập vừa hỗ trợ lẫn nhau. Không có tấn công sẽ không có phòng thủ, và nếu không có phòng thủ càng không có tấn công. Đừng xem phòng thủ chỉ đơn giản là ngăn chặn việc tấn công của đối phương. Cùng với việc vận dụng kỹ thuật phòng thủ cũng phải kết hợp việc sử dụng một kỹ thuật phản công tương ứng, như vậy mới có thể đạt được hiệu quả của việc lùi một bước để đánh trả đối phương.



# I. Dùng đòn đập ngăn chặn đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương để bắt đầu nhóm các động tác phòng thủ phản công

1. Dùng tay trước đập vào đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu



Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay trước đập vào đòn tấn công



của đối phương, tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.

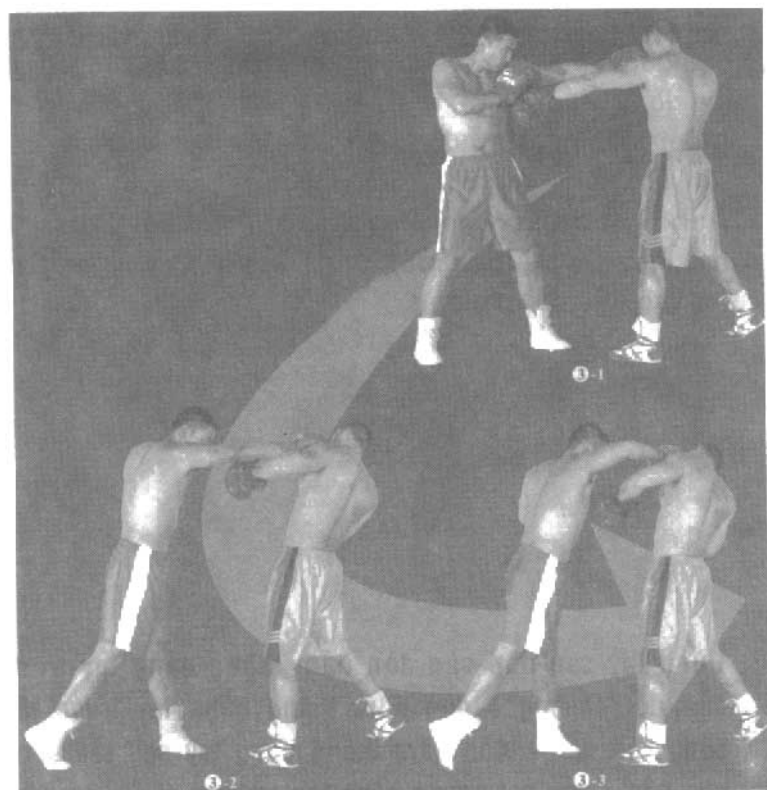
**2. Dùng tay sau đập vào đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay sau đập vào đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



**3. Dùng tay sau đập vào đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay sau đập vào đòn tấn công của đối phương, tiếp đó bước lướt tới trước, dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.





**4. Dùng tay trước đập vào đòn đấm thẳng bằng tay trước của đối phương + bước lướt tới trước + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm + đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu**

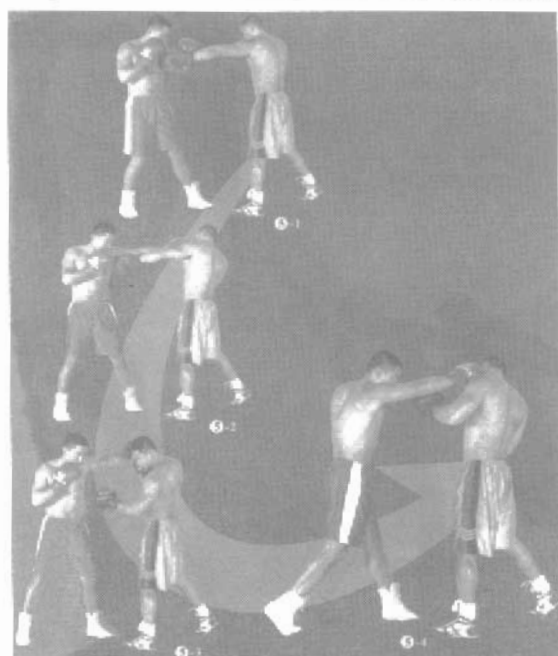
Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đấm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay trước đập vào đòn tấn công của đối phương, tiếp đó bước lướt tới trước, dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.





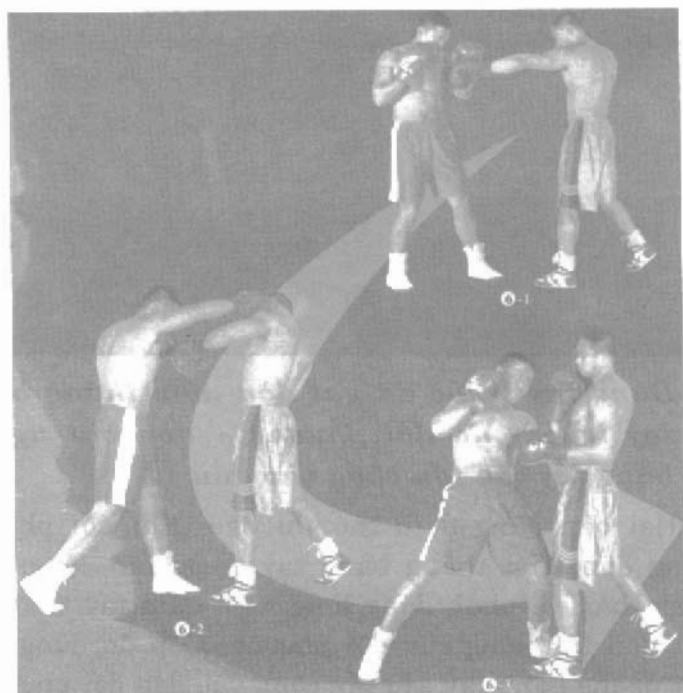
5. Dùng tay sau đập vào đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay sau đập vào đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó thu nắm đấm tay trước về rồi đặt tại trước cằm, dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



6. Dùng tay trước đập vào đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + bước tới nửa bước + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn dùng lòng nắm đấm tay trước đập vào đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu quyền tay trước về rồi đặt tại trước cằm, đồng thời bước tới nửa bước, nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương.





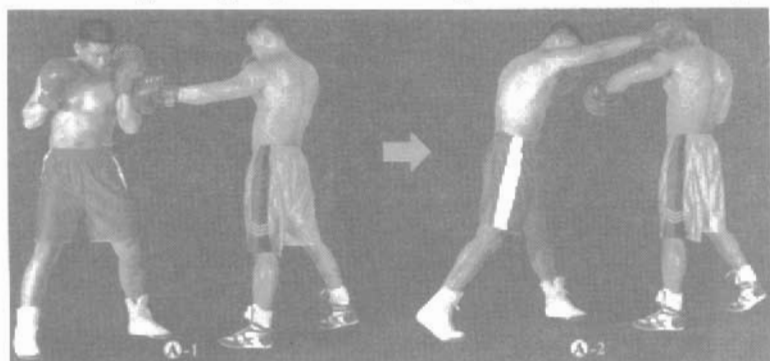


## II. Dùng đòn đỡ gạt để bắt đầu nhóm các động tác phòng thủ phản công

### 1. Đòn xoay thân đỡ gạt

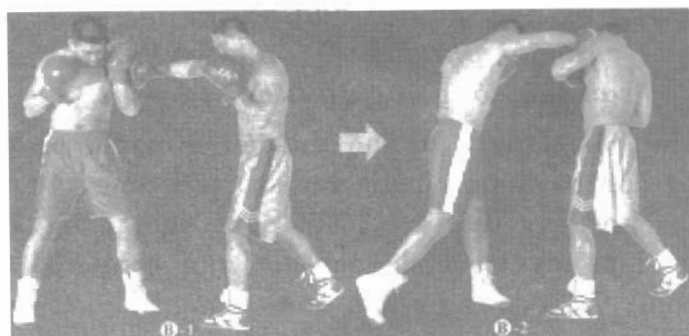
#### a. Dùng tay trước đỡ gạt đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn xoay thân về phải, dùng lòng nắm đấm tay trước đỡ gạt đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



#### b. Dùng tay trước đỡ gạt đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công, bạn xoay thân về phải, dùng lòng nắm đấm tay trước đỡ gạt đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



## 2. Đòn đỡ gạt dưới hình thức phòng thủ nửa kín kẽ

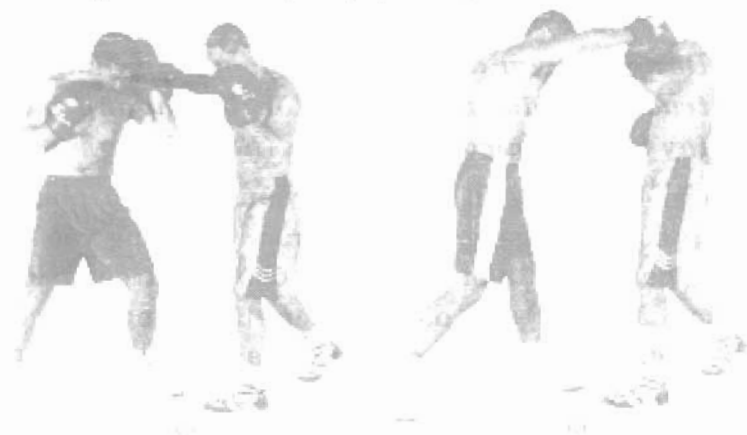
**a. Dùng tay sau đỡ gạt đòn bật ngang bằng tay trước của đối phương + đòn bật ngang bằng tay trước tấn công vào đầu (hoặc bụng)**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn bật ngang bằng tay trước tấn công vào đầu bạn, bạn xoay thân sang trái, đồng thời dùng lòng nắm đấm tay sau đỡ gạt đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn bật ngang bằng tay trước tấn công vào đầu (hoặc bụng) đối phương.



**b. Dùng tay sau đỡ gạt đòn bật ngang bằng tay sau của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu (hoặc bụng)**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn bật ngang bằng tay sau tấn công vào đầu bạn, bạn xoay thân về phải, đồng thời dùng lòng nắm đấm tay trước đỡ gạt đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu (hoặc bụng) đối phương.

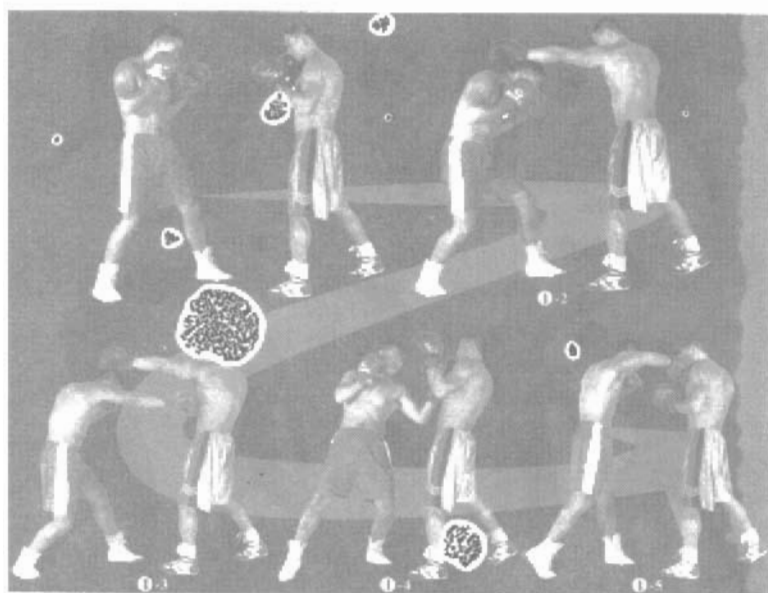


**III. Dùng đòn né tránh để bắt đầu cho nhóm các động tác phòng thủ phản công**

1. Né về trái để tránh đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm + đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu

bạn. Bạn né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay sau về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương. Tiếp đó nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt tại trước cằm, và dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.

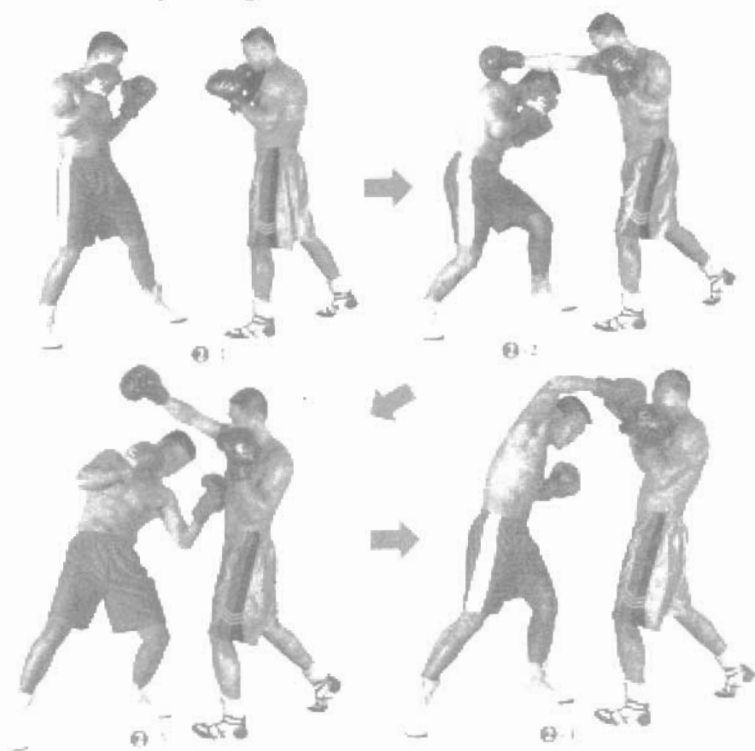


**2. Né về trái để tránh đòn đâm thẳng bằng tay sau của đối phương + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu



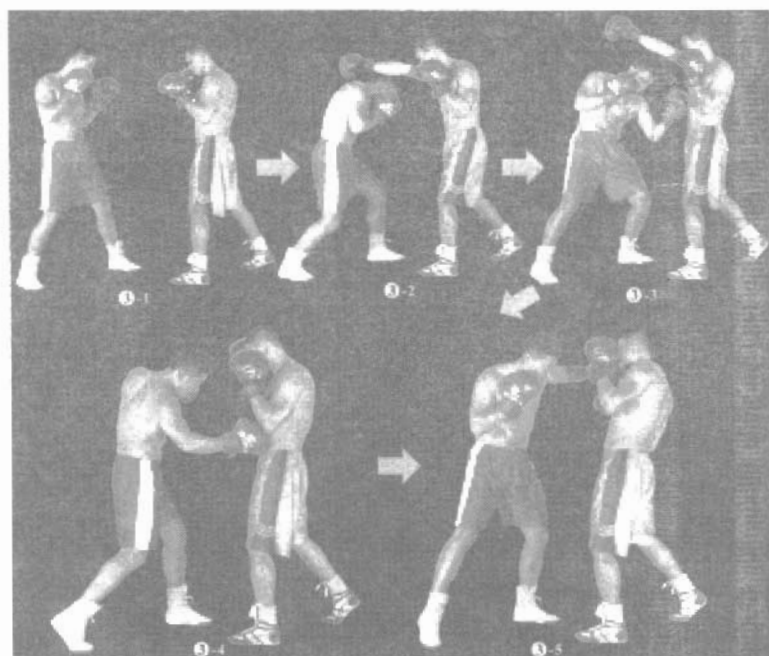
bạn, bạn né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



3. Né về trái để tránh đòn đấm thẳng bằng tay sau của đối phương + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng + đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu

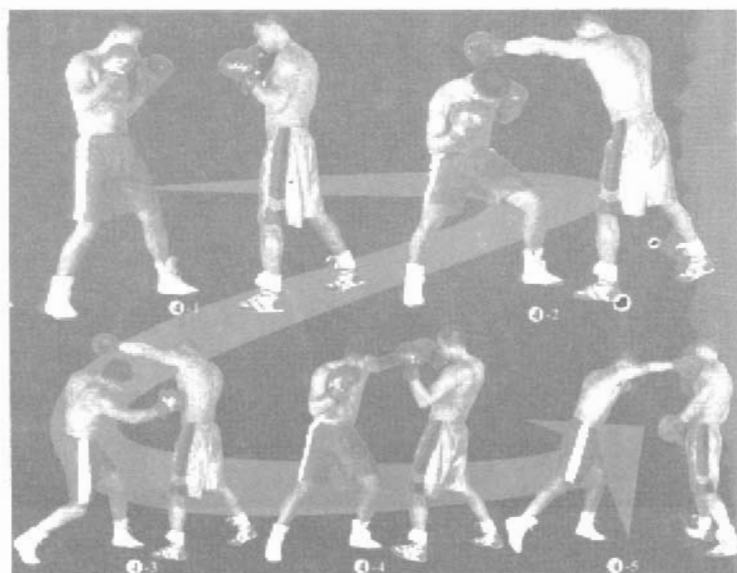


Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu bạn, bạn né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó lập tức thu nắm đấm tay sau về rồi đặt trước cằm, và nhanh chóng dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.



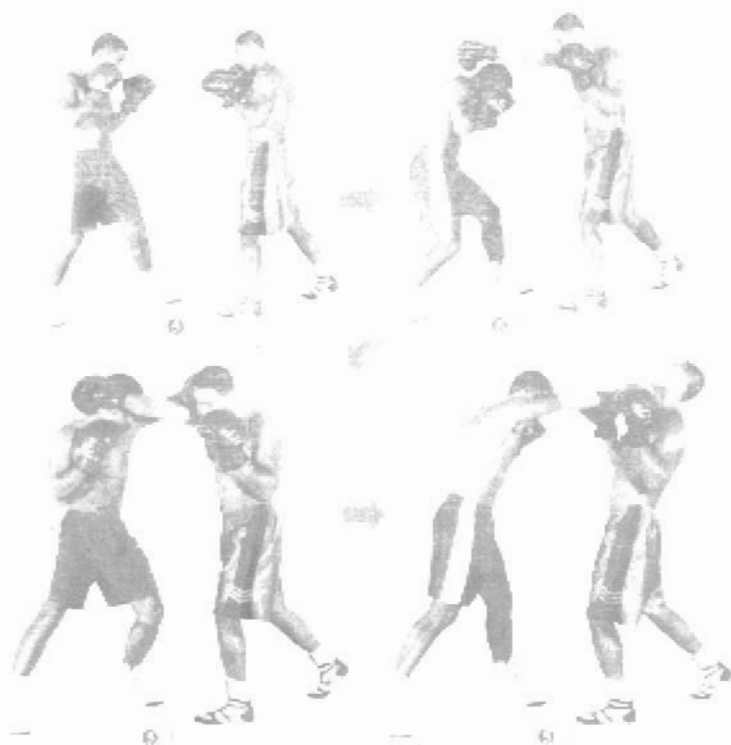
4. Né về phải để tránh đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng + đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu bạn, bạn né về phải để tránh đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay sau về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, và nhanh chóng dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.



5. Nê về trái để tránh đòn đâm thẳng bằng tay sau của đối phương + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu bạn, bạn nê về trái để tránh đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương.

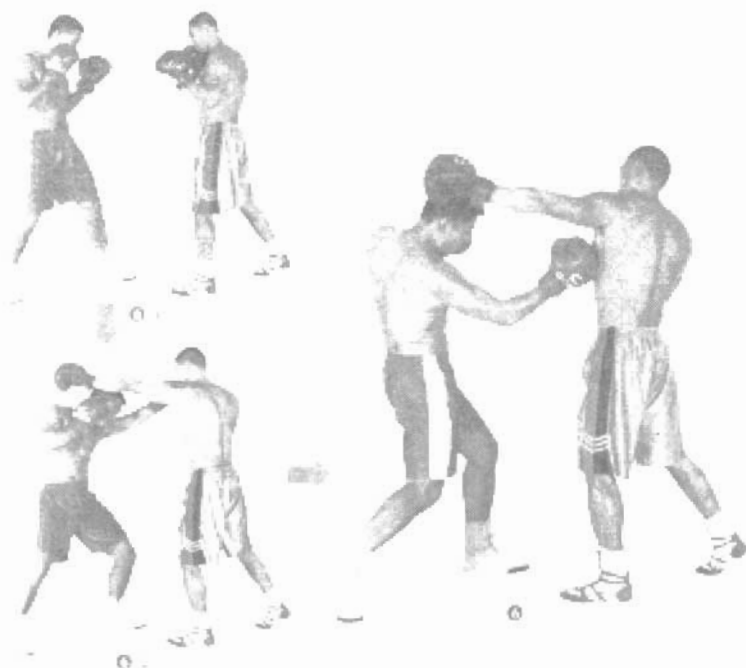






**6. Né về trái để tránh đòn đâm thẳng bằng tay sau của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu bạn, bạn né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương.



7. Né về phải để tránh đòn đâm thẳng bằng tay sau của đối phương + đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng + đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu bạn, bạn né về phải để tránh đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay sau về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Tiếp đó lập tức thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, và nhanh chóng dùng đòn móc lên bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương.





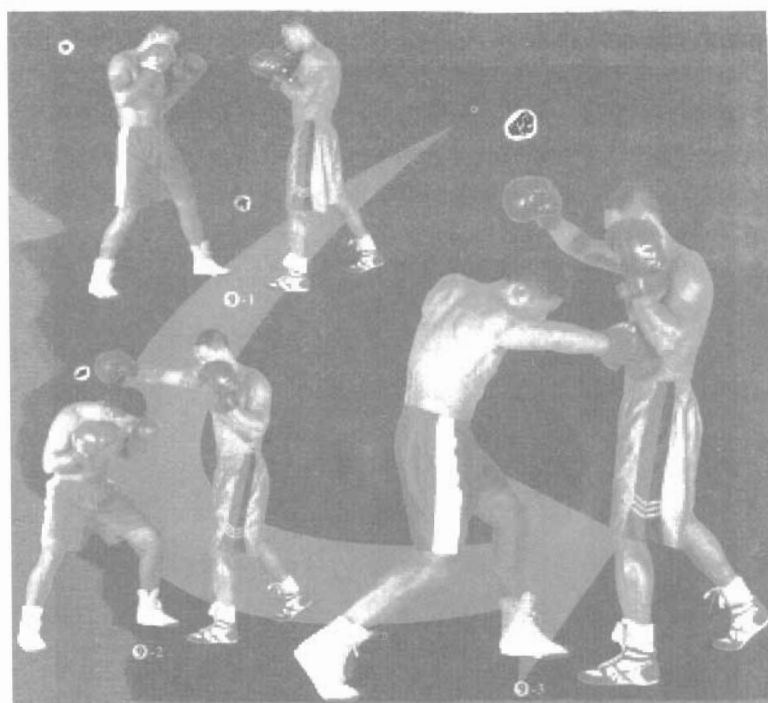
**8. Né về trái để tránh đòn đâm thẳng bằng tay trước của đối phương + đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm + đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu + đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu**

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công vào đầu bạn, bạn né về trái để tránh đòn tấn công của đối phương, tiếp đó dùng đòn móc lên bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương. Sau khi ra đòn, nhanh chóng thu nắm đấm tay trước về rồi đặt trước cằm, đồng thời dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu đối phương. Tiếp đó lập tức thu nắm đấm tay sau về rồi đặt trước cằm, và nhanh chóng dùng đòn bạt ngang bằng tay trước tấn công vào đầu đối phương.



9. Nè về phải để tránh đòn bạt ngang bằng tay sau của đối phương + đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào bụng

Hai bên đứng ở tư thế thi đấu. Khi đối phương dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công, bạn né về phải để tránh đòn tấn công của đối phương. Tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào bụng đối phương.



**"Sát thủ mặt trắng" Ricky Hatton**

Ngày sinh : 6-10-1978.

Chiều cao : 1,68m

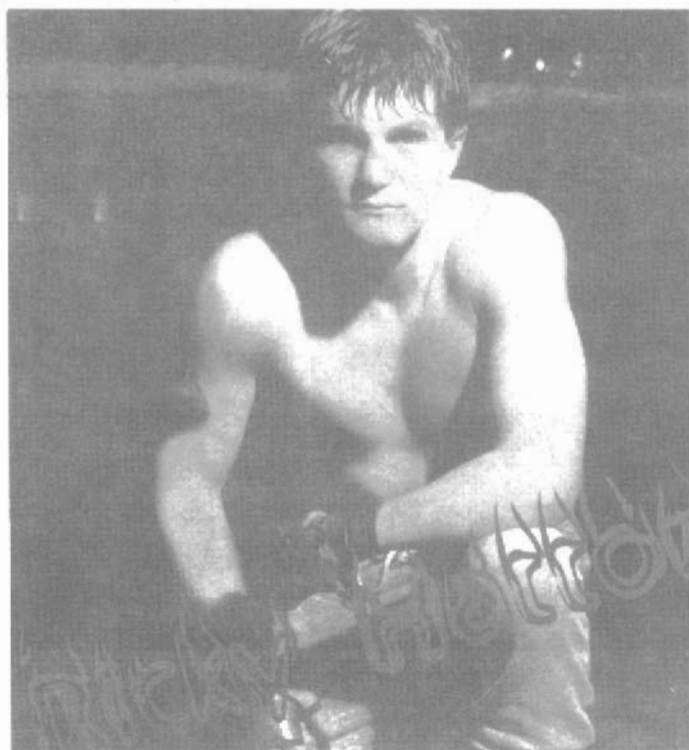
Cân nặng : 62kg.

Sải tay : 1,65m.

Sự nghiệp thi đấu: Bắt đầu từ 1997 đến nay.

Chiến tích: 41 trận thắng (có 29 trận thắng bằng knock-out), không thua trận nào. Từng vô địch quyền Anh hạng siêu nhẹ của WBA, IBF.

Đòn mạnh đặc trưng: Đòn áp sát cận chiến bằng sức mạnh của cơ bắp.





### "Tiểu bá vương" Roy Jones

Ngày sinh : 16-1-1969

Chiều cao : 1,8m.

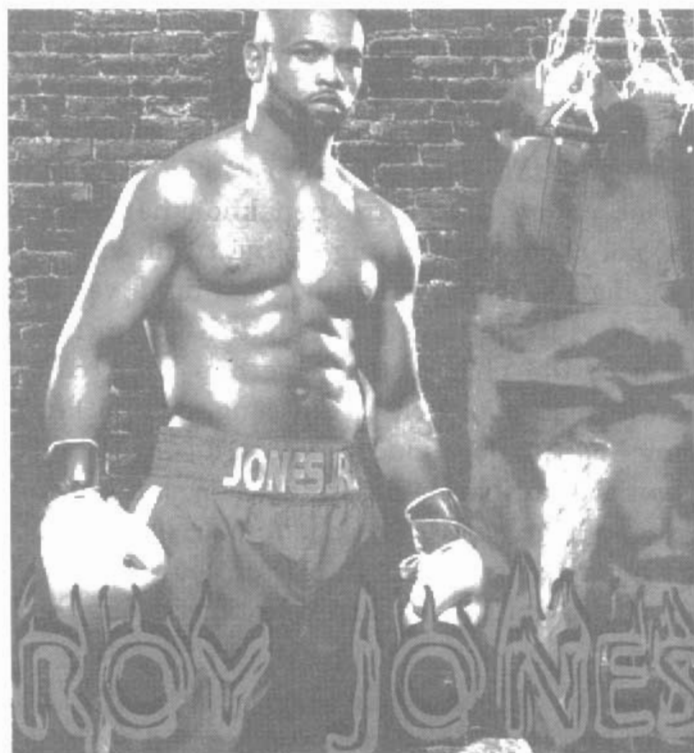
Cân nặng : 78,7kg.

Sải tay : 1,88m.

Sự nghiệp thi đấu: Từ năm 1988 đến nay.

Thành tích: 43 trận thắng (có 33 trận thắng bằng knock-out), 1 trận thua. Từng vô địch quyền Anh hạng trung của IBF. Từng vô địch quyền Anh hạng siêu trung của IBF. Từng vô địch quyền Anh hạng vừa của WBC, WBA, IBF.

Đòn mạnh đặc trưng: Đòn móc bằng tay trái





## Bí quyết cho võ sĩ –

### Thời cơ tấn công tốt nhất trong quyền Anh

#### Kỹ thuật cơ bản trong phòng thủ và phản công

- *Kỹ thuật cơ bản trong phòng thủ*

Trong thi đấu quyền Anh, cần căn cứ vào tình huống để lựa chọn cách phòng thủ tốt nhất trong chiến thuật, căn cứ vào đặc điểm của đối phương để có thể cố gắng phòng thủ hết mức. Khi đối phương tấn công dồn dập, cũng như khi bạn muốn cận chiến, tốt nhất cần lựa chọn động tác di chuyển trái-phải-trước-sau để làm rối loạn việc tấn công của đối phương, qua đó thoát khỏi việc bị phương tấn công liên tục. Cần đặc biệt chú ý đến việc phòng thủ trước việc tấn công bằng đòn ngắn, vì đối phương cũng không ngừng tấn công khi bạn ở vào cự ly ngắn, cho nên việc phòng thủ sẽ trở nên khó khăn. Khi cận chiến, nói chung cách phòng thủ né tránh và ẩn giấu thường được sử dụng, cũng như phải dùng vai và tay để bảo vệ vị trí dễ thương tổn nhất. Khi cận chiến, tư thế của cơ thể phải là thu ngực hóp bụng, cố gắng giảm tối thiểu diện tích bị tấn công, qua đó làm đối phương khó tìm được mục tiêu để tấn công. Khi đó cơ thể bạn thu lại, hai nắm đấm đưa lên, hai khuỷu tay đưa xuống hoặc hai tay đặt chéo nhau, phòng thủ các vị trí quan trọng của cơ thể. Đây đều là những kỹ thuật phòng thủ thường được vận dụng trong thi đấu quyền Anh.

Phòng thủ và phản công không thể tách rời nhau. Khi chỉ đỡ gạt, né tránh mà không phản công, đó là



phòng thủ bị động. Phòng thủ được lần thứ nhất, nhưng đến lần thứ hai bạn khó có thể tránh đòn của đối phương. Dennis Shinton, đô vật nổi tiếng người Mỹ đã chia việc phòng thủ phản công thành 8 phương pháp sau:

- (1) Phản công khi đối phương có sự thay đổi.
- (2) Vượt qua phạm vi đón đánh, tức là đối phương phải di chuyển qua cự ly 1m về phía trước để tấn công bạn. Khi đối phương di chuyển đến cự ly 50-60cm thì bạn đón đánh đối phương.
- (3) Đón đánh tại chỗ.
- (4) Đỡ gạt để phản công.
- (5) Né tránh để phản công.
- (6) Thay đổi góc độ để phản công.
- (7) Lùi về phía sau để phản công.
- (8) Đẩy để phản công.

8 phương pháp này được sử dụng tổng hợp trong thi đấu.

• *Kỹ thuật cơ bản trong phản công*

Khi quan sát và phán đoán đối phương sẽ dùng đòn nào khi thi đấu, không thể đoán mò, mà phải căn cứ vào đặc điểm và đòn thế sở trường của đối phương. Cần sắp xếp trước đòn thế phản công, dẫn dụ đối phương dùng đòn sở trường tấn công của họ để bạn kịp thời phản công. Vì một võ sĩ quyên Anh, dù nổi tiếng, khi thực hiện các đòn nào đều sẽ lộ sơ hở trong việc phòng thủ khi thực hiện đòn đó. Chẳng



hạn như, khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay trái, nửa thân trái của đối phương chắc chắn sẽ để lộ một sơ hở nào đó trong phòng thủ. Khi đối phương dùng đòn đâm thẳng bằng tay phải, sơ hở trên thân phải của đối phương sẽ lớn hơn thân trái. Nói cách khác, động tác ra đòn của mỗi đòn đều có rất nhiều đòn để phản công. Nhưng dù việc ra đòn của mỗi chiêu có thể có rất nhiều chiêu để phản công, nếu không phán đoán được thì việc phản công cũng kém hiệu quả. Đương nhiên, việc phán đoán đối phương sẽ ra đòn gì sẽ được quyết định dựa vào tình huống khi đó. Nhưng các đòn phản công cần được tập thường xuyên cho đến khi tập được động tác định hình, tạo phản xạ có điều kiện. Nếu gặp sự kích thích từ đòn này khi thi đấu, sẽ đạt đến việc tự nhiên sử dụng một đòn phản công thích hợp với đòn này. Nếu kỹ thuật phản công tiến đến việc này, có nghĩa là đã tiến đến giai đoạn lý tưởng. Mỗi võ sĩ đều có thể đạt đến giai đoạn lý tưởng này, nếu chịu khó khổ luyện lâu dài.



## Chương 4

# NHỮNG PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI CÁC ĐỐI THỦ KHÁC NHAU

### 1. Cách đánh để đối phó với đối thủ cao lớn

Đối thủ cao lớn sẽ có chân dài bước lớn, sải tay dài với điểm tấn công xa, sức mạnh cũng tương đối lớn. Đây là những điều kiện có lợi của người cao. Nhưng họ cũng có những mặt bất lợi: Thân hình cao thì trọng tâm cơ thể sẽ dễ mất cân bằng, và động tác có biên độ lớn sẽ không được thuận lợi khi tấn công trong cự ly gần.

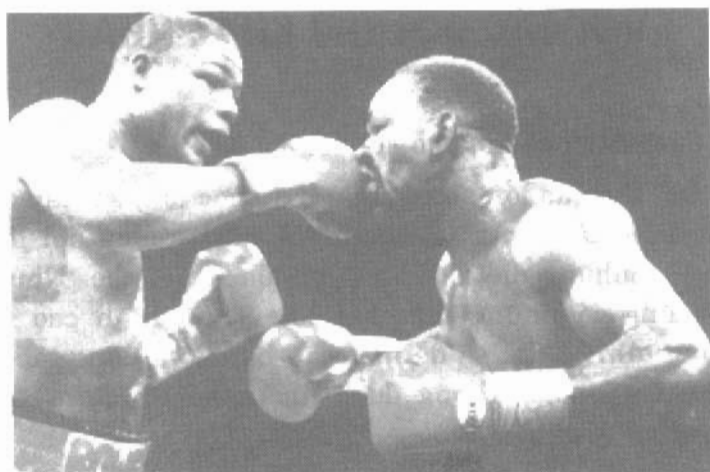
Cách đánh chung để đối phó với đối thủ cao lớn:

(1) Không ngừng di chuyển chân của bạn, làm đối phương ra đòn không trúng. Khi đối phương ra đòn thì bạn áp sát để tấn công, dùng đòn móc ngang tấn công mạnh mẽ vào bụng đối phương, làm họ mất ưu thế sải tay dài.

(2) Dùng đòn ngăn chặn làm đối phương không đạt được góc độ và cự ly tấn công tốt nhất. Khi đối phương ra đòn, bạn dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước hoặc tay sau tấn công mạnh mẽ vào đầu và bụng đối phương.



(3) Di chuyển về bên trái đối phương, ép để đối phương không sử dụng một cách hiệu quả đòn đâm bằng tay trước hoặc tay sau để tấn công. Di chuyển đến bên cạnh tay trái của đối phương rồi dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào bụng đối phương. Dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào mả đối phương.



Trận đấu quyền Anh giữa Riddick Bowe (bên trái) và Evander Holyfield (bên phải).

## 2. Cách đánh để đối phó với đối thủ cúi thấp thân trên

Đối với đối thủ có tư thế cúi thấp thân trên, đồng thời dùng hai nắm đấm và tay để bảo vệ đầu giống như nắp sau một cái khiên, tuyệt đối không để đối phương tiến đến gần, hoặc bạn áp sát đối phương. Phải luôn đề phòng đối phương bất ngờ tấn công.

Khi gặp đối thủ như vậy, phải không ngừng dùng đòn đâm thẳng tấn công vào đầu của đối phương,



dùng đòn đâm thẳng để chặn việc đối phương áp sát hoặc tấn công mạnh mẽ trong cự ly gần. Tay còn lại của bạn dùng đòn móc ngang tấn công vào cằm đối phương. Giả sử khi tay trái và chân trái của đối thủ ở phía trước khi cúi thấp thân trên, bạn dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau tấn công vào tay hoặc vai đối phương, tiếp đó dùng đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào cằm đối phương. Cách đánh như vậy có thể làm đối thủ bị lệch người sang một bên mà cơ thể mất cân bằng, từ đó sẽ sơ hở trong phòng thủ càng nhiều hơn. Nếu thành công, bạn có thể tận dụng thời cơ này liên tục tấn công bằng đòn đâm thẳng.

### **3. Cách đánh để đối phó với đối thủ thuận tay trái**

Nếu bạn chưa từng tập luyện với người thuận tay trái thì khi thi đấu với đối thủ thuận tay trái sẽ cảm thấy động tác của mình không linh hoạt và tâm lý của bạn sẽ hoang mang. Còn võ sĩ thuận tay trái thường xuyên tập luyện với võ sĩ thuận tay phải, nên khi thi đấu họ sẽ có động tác tự nhiên, có thể ra đòn thoải mái. Điều này chắc chắn giúp họ chiếm ưu thế về mặt tâm lý hơn so với đối phương. Thật ra, tư thế và động tác công thủ của hai bên đều không chiếm được ưu thế, chỉ là một bên với tay trái và chân trái ở phía trước, một bên với tay phải và chân phải ở phía trước mà thôi. Khi võ sĩ quyền Anh gặp đối thủ thuận tay trái sẽ cảm thấy không linh hoạt và không quen thuộc. Nhưng đây chỉ là sự mất cân bằng trong tâm lý. Nếu bạn thường xuyên tập luyện với người thuận tay trái thì khi gặp đối thủ thuận tay trái trong thi đấu sẽ không có cảm giác này.



*Cách đánh nói chung để đối phó với đối thủ thuận tay trái:*

Đứng ở cự ly vừa, hơi duỗi tay trước ra về bên trong nắm đấm tay sau của đối thủ, ngăn chặn đối thủ ra đòn bằng nắm đấm tay sau và tay trước; không ngừng di chuyển về phía thân phải của đối phương để giảm khả năng bị tấn công của bạn, tăng khả năng tấn công đối thủ của bạn, làm đối thủ thuận tay trái không phát huy ưu thế của họ. Khi bạn di chuyển về thân trái của đối thủ thuận tay trái, dùng đòn đấm thẳng bằng tay sau tấn công không chế đối thủ trước, tấn công vào má đối phương, làm đối phương rơi vào vị trí bị động. Nắm đấm tay trước của đối thủ thuận tay trái thường được nhanh chóng vung ra liên theo nắm đấm tay sau, nên khi tay sau của đối phương không thể ra đòn đồng nghĩa với tay trước của họ cũng không thể ra đòn. Nếu đối thủ chỉ tấn công bằng từng đòn bằng tay trước, do đường di chuyển và cách thực hiện của nắm đấm tay trái cần nhiều thời gian, nên bạn rất dễ phát hiện cũng như có thể kịp thời phòng thủ và phản công. Khi đối thủ thuận tay trái muốn áp sát bạn, bạn chỉ cần hơi đưa cao nắm đấm tay trước chế ngự động tác ra đòn bằng nắm đấm tay trước của đối phương, cùng lúc di chuyển về thân phải của đối phương hãy dùng đòn đấm thẳng hoặc đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào các bộ vị trên thân phải của đối phương, như vậy mới có thể đạt được hiệu quả và giành được quyền chủ động.



#### 4. Cách đánh để đối phó với đối thủ tấn công dồn dập

Các võ sĩ có lối đánh tấn công dồn dập thì kỹ thuật của họ không quá tinh xảo, họ chỉ muốn dựa vào thể lực và sự dũng mãnh để ghi được nhiều điểm. Phần lớn cách đánh dồn dập chỉ là xông đến theo một đường thẳng và áp sát tấn công.

Biện pháp có hiệu quả để đối phó với đối thủ tấn công theo cách này như sau: Khi đối thủ tấn công dồn dập, việc di chuyển về trái hoặc phải rồi đi theo hướng đó cần căn cứ theo tay nào của đối thủ tấn công bạn trước, bạn di chuyển về phía bên ngoài của tay đó. Nếu đối thủ dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước đầu tiên thì bạn di chuyển về phía trái của đối phương. Khi di chuyển bạn cần dùng nắm đấm tay sau ngăn chặn cẳng tay trước của đối thủ, đồng thời dùng đòn móc ngang bằng tay trước tấn công vào cằm đối phương, tiếp đó dùng đòn móc ngang bằng tay sau tấn công vào má trái đối phương.

Một cách đánh khác có hiệu quả là: khi đối thủ tấn công dồn dập, bạn dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tấn công liên tục vào mặt đối phương. Nếu đối phương liên tục áp sát tấn công, bạn nắm giữ đối phương bằng cách ép trọng tâm cơ thể của bạn lên cơ thể đối phương, rồi khi trọng tài ra khẩu lệnh thì tách ra.

Nếu đối thủ tấn công dồn dập, bạn có thể sử dụng nhiều lần hai cách trên để đối phó. Nhưng cần chú ý, khi đối thủ tấn công dồn dập bạn tuyệt đối không được luôn lùi về phía sau, làm vậy bạn sẽ rơi vào tình trạng phòng thủ bị động.



## 5. Cách đánh để đối phó với đối thủ dùng đòn nặng

Nắm đấm được vung ra từ những võ sĩ cao lớn chắc chắn là đòn nặng. Nhưng cũng có một số võ sĩ không có thể lực mạnh mẽ lại có thể tấn công bằng những đòn nặng. Gặp những đối thủ như thế chắc chắn là nguy hiểm cho bạn. Bất kể họ ra đòn nào, nếu trúng vị trí quan trọng trên cơ thể của bạn thì bạn sẽ có nguy cơ bị hạ knock-out. Điều cần hết sức chú ý khi đối phó với loại đối thủ này là phải luôn tập trung tinh thần, không được mất cảnh giác, không được mất chủ động. Phải phân tích được quy luật ra đòn nặng của đối thủ để tìm biện pháp để đối phó với đối thủ.

Có hai nhân tố cơ bản tạo ra đòn nặng: (1) Sau khi chân đứng vững mới có thể đánh ra đòn nặng. Biện pháp để đối phó với đối thủ này là: không ngừng bước chân, không cho đối thủ đứng vững để ra đòn, dùng nhiều đòn dẫn để làm đối phương phải di chuyển chân, rồi bất ngờ dùng đòn đấm thẳng bằng tay trước hoặc tay sau tấn công. Khi đối thủ mới đứng vững chuẩn bị ra đòn, bạn cần duy trì cự ly nhất định với họ, làm họ không thể ra đòn nặng. Khi thi đấu với đối thủ dùng đòn nặng, bạn tuyệt đối không được đối đầu một cách cứng rắn trong cự ly vừa với họ. (2) Một tình huống khác của đòn nặng là: khi sử dụng đòn đấm thẳng, võ sĩ di chuyển trọng lượng của cơ thể về phía trước và tốc độ ra đòn nhanh chóng, nhắm chuẩn mục tiêu để tấn công. Khi sử dụng đòn móc ngang, tận dụng động tác xoay hông để dồn toàn bộ trọng lượng của cơ thể vào tay để ra đòn. Nắm đấm của hai cách đánh này đều là đòn nặng.



Biện pháp để đối phó: Khi đối thủ tấn công bằng đòn đâm thẳng, bạn hãy né ra ngoài của lực đánh đến để làm đối thủ đánh không trúng. Khi đối phương tấn công bằng đòn bạt ngang, bạn sử dụng đòn đỡ gạt hoặc đòn né tránh để làm đòn đánh của đối thủ tấn công vào khoảng không. Khi đối thủ điều chỉnh trọng tâm cơ thể do tấn công chệch mục tiêu, bạn cần kịp thời tấn công để đối thủ ứng phó không kịp. Có như vậy mới có thể đạt được hiệu quả tấn công cao nhất.

## **6. Cách đánh để đối phó với đối thủ thành thạo đánh lẻ**

Động tác của đối thủ thành thạo đánh lẻ là tương đối linh hoạt. Đánh lẻ là việc tấn công bất ngờ, ra đòn xong liền chạy đi ngay, thường có xu hướng di chuyển vòng quanh. Khi bạn sơ ý thì sẽ gặp đòn tấn công bất ngờ. Nhưng ngay khi bạn muốn phản công thì đối phương đã chạy ra xa để duy trì một cự ly nhất định với bạn. Có khi, đối phương sử dụng cách dẫn dụ để bạn ra đòn, nhưng khi bạn vừa muốn ra đòn sẽ rơi vào trận thế được bày sẵn của đối phương và bị họ đánh chặn.

Đối phó với loại đối thủ này không được nóng vội, phải bình tĩnh ứng chiến, tăng cường phòng thủ, tập trung cảnh giác với các cử động của đối thủ, sử dụng việc phòng thủ dày đặc với cách đánh áp sát từng bước để ép đối thủ di chuyển về góc võ đài hoặc dây căng võ đài, làm đối phương bị ngăn chặn từ dây căng võ đài hoặc góc võ đài mà không có đường lùi. Khi đó kiểu đánh lẻ của đối phương sẽ bị mất tác





dụng. Khi đối thủ vừa di chuyển đến góc võ đài hoặc dây căng võ đài, bạn hãy bất ngờ tấn công. Như thế mới đạt được hiệu quả tấn công. Nhưng tuyệt đối không được theo sát tấn công đối phương, nếu không sẽ bị rơi vào trận thế bầy sẵn của đối phương.

## **7. Cách đánh để đối phó với đối thủ thành thạo phản công**

Đối thủ thành thạo việc phản công chỉ có thể phát huy khả năng sau khi bạn đã ra đòn. Khi thi đấu với đối thủ phản công thành thạo, bạn không cần thực sự ra đòn, nhất là không được ra đúng đòn mà đối phương hy vọng.

Biện pháp tuyệt vời nhất để đối phó với đối thủ này là: cố gắng tận dụng đòn dẫn để dụ đối phương ra đòn trước, sau đó mới tăng cường phản công hoặc ra đúng đòn mà đối thủ hy vọng. Nhưng trước đó cần chuẩn bị tốt biện pháp phản công đối phó.

Một biện pháp đối phó khác có hiệu quả là sử dụng việc áp sát tấn công, ép làm đối thủ mất cân bằng trọng tâm cơ thể của họ, khó phản công lại bạn.

Còn có một biện pháp có hiệu khác dùng để đối phó, đó là thân trên của bạn cúi thấp, vừa áp sát vừa liên tục ra đòn, làm đối thủ khó phản công. Khi những biện pháp này đều không hiệu quả, bạn không được rút lui, mà nên áp sát đối thủ cho đến khi có khẩu lệnh tách ra từ trọng tài, sau đó lại tổ chức tấn công lần thứ hai. Nếu không, bạn sẽ bị đối thủ phản công ngay khi bạn chủ động rút lui.



“Người khổng lồ phương Đông” Nicolai Valuev (bên phải).

## 8. Cách đánh để đối phó với đối thủ thành thạo việc dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước

Mỗi võ sĩ quyền Anh đều đặt việc dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước một cách thành thạo lên hàng đầu, dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau làm đòn chủ lực. Dù đòn thọc mạnh có tấn công trúng mục tiêu hay không, hoặc khi có thời cơ có thể tận dụng thì đòn đâm thẳng bằng tay sau được thực hiện ngay sau đòn thọc mạnh. Có nhiều võ sĩ quyền Anh thành thạo việc dùng đòn thọc mạnh hư thực làm phân tâm đối thủ. Khi bạn không thể vô hiệu được ý đồ đó, đòn chủ lực bằng tay sau của đối phương vô cùng lợi hại đó sẽ tấn công trúng bạn. Nhưng khi đòn thọc mạnh của đối phương không tạo ra được tác dụng làm phân tâm bạn thì đòn chủ lực bằng tay sau của họ cũng khó mà thực hiện.

Vì vậy, khi gặp đối thủ thành thạo việc dùng đòn thọc mạnh làm đòn dẫn, thì biện pháp để đối phó là:



- (1) Hơi đưa nắm đấm tay trước ra để ngăn đòn thọc mạnh của đối phương.
- (2) Dùng nắm đấm tay sau ngăn chặn hoặc đập vào đòn thọc mạnh của đối thủ, dùng đòn đấm thẳng bằng tay trước để phản công.
- (3) Né tránh về phía bên ngoài cơ thể bên tay dùng đòn thọc mạnh của đối thủ, dùng đòn móc ngang bằng tay sau phản công vào má đối phương.
- (4) Sau khi né tránh đòn thọc mạnh đó, áp sát đối thủ, liên tục tấn công ngực và bụng đối phương.

## **9. Cách đánh để đối phó với đối thủ thành thạo việc dùng đòn đấm thẳng bằng tay sau**

Các võ sĩ thường sử dụng đòn đấm thẳng bằng tay sau làm chủ lực, vì nắm đấm tay sau có sức tấn công lớn. Khi đòn đấm thẳng bằng tay sau tấn công không trúng mục tiêu thì cơ thể dễ mất cân bằng và tiêu hao nhiều thể lực nhất. Cho nên, võ sĩ thành thạo việc dùng đòn đấm thẳng bằng tay sau nếu không có thời cơ tốt và không nắm chắc thì đừng dùng đòn này một cách máy móc. Vì đối thủ thành thạo việc dùng đòn đấm thẳng bằng tay sau thì đòn đấm bằng tay sau của họ sẽ linh hoạt và nhạy bén, làm bạn rất khó có được thời cơ ra đòn.

Biện pháp để đối phó với đấu thủ dùng đòn đấm thẳng bằng tay như sau: dùng nắm đấm tay trước ngăn chặn đòn đấm thẳng bằng tay sau của đối thủ, đồng thời dùng đòn đấm thẳng hoặc đòn bạt ngang bằng tay sau tấn công vào đầu và má của đối thủ.



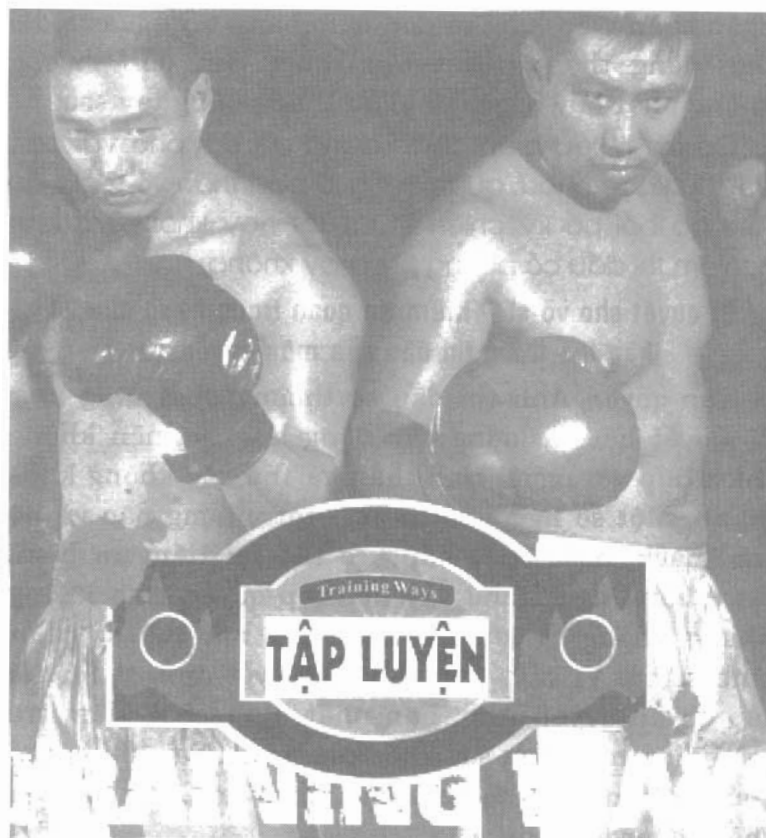
Một biện pháp khác là: dùng nắm đấm tay trước ngăn chặn việc vung ra đòn đấm bằng tay sau của đối thủ, đồng thời áp sát tấn công, làm đối phương không phát huy được đòn đấm thẳng bằng tay sau.

Có rất nhiều biện pháp dùng để đối phó với các đối thủ khác nhau, quan trọng là bản thân võ sĩ quyền Anh có bồi bổ kỹ chiến thuật tốt hay không và kinh nghiệm thi đấu có phong phú hay không.

### **Bí quyết cho võ sĩ – Kiểm tra quan trọng hàng đầu về thân thể trong thi đấu của môn quyền Anh**

Tập quyền Anh thi đấu sẽ thường phải tăng mức độ quyết liệt và lượng vận động lên cao, nên không thích hợp với người tinh thần và thể xác không khỏe mạnh. Một số người cơ thể rất tốt, nhưng não và hệ tim mạch, hoặc chức năng cơ thể lại tiềm ẩn bệnh tật, những người như vậy nếu tập quyền Anh không những không có lợi cho thân thể, mà còn dễ phát sinh sự cố. Vì vậy, trước khi có quyết định tham gia tập quyền Anh, bạn nhất định phải kiểm tra toàn diện hệ thống sức khỏe của mình. Sau khi bác sĩ chứng nhận sức khỏe của bạn thích hợp, bạn mới có thể tập quyền Anh.

Việc kiểm tra thân thể chủ yếu là: hệ thần kinh, hệ tim mạch, chức năng hoạt động các cơ quan trong cơ thể. Người có thị lực dưới 6/10 không được tập quyền Anh. Đối với võ sĩ quyền Anh, sau khi thi đấu cần kiểm tra thân thể một lần. Trong điều kiện bình thường, mỗi năm kiểm tra thân thể ít nhất một lần. Lập hồ sơ về kiểm tra sức khỏe thân thể để bảo đảm sức khỏe thân thể của võ sĩ.



# TẬP LUYỆN



# Chương 1

## TẬP LUYỆN TỔ CHẤT CƠ THỂ CỦA VÕ SĨ QUYỀN ANH

Tập luyện tổ chất của cơ thể là việc vận dụng các kỹ thuật và phương pháp hiệu quả trong quá trình tập môn quyền Anh, để tăng cơ năng và khả năng chịu đựng khối lượng vận động của võ sĩ, tập luyện phát triển các tổ chất của cơ thể và chuyên môn cần thiết.

Tập luyện tổ chất của cơ thể là bộ phận cấu thành quan trọng trong quá trình tập quyền Anh. Nó là điều kiện cần thiết cho việc học tập và nắm bắt kỹ chiến thuật chuyên môn, là cơ sở cho việc võ sĩ chịu đựng khối lượng vận động lớn và thi đấu với cường độ cao. Nó cũng là cơ sở giúp võ sĩ duy trì trạng thái tâm lý ổn định và nâng cao thành tích thi đấu. Nó cũng là kỹ thuật hiệu quả để giảm thương tổn trong vận động, kéo dài tuổi thọ và tạo dựng phẩm chất ngoan cường cho võ sĩ. Tập luyện tổ chất của cơ thể có thể chia thành: tập luyện tổ chất của cơ thể chung và tổ chất của cơ thể chuyên môn.

Tập luyện tổ chất của cơ thể chung sử dụng các kỹ thuật và phương pháp tập không thuộc về chuyên môn, mục đích là tăng cường thể chất, tăng sự hoạt



động của các cơ quan và hệ thống trong cơ thể, phát triển toàn diện các tổ chất của cơ thể và cải thiện hình thể của võ sĩ. Tập luyện tổ chất của cơ thể chuyên môn sử dụng các phương thức tập luyện tương tự, như việc tập kỹ thuật động tác chuyên môn cơ bản, để phát triển các yếu tố vận động chuyên môn cần thiết, cũng như bảo đảm cho việc nắm bắt động tác kỹ thuật chuyên môn và việc chịu được khối lượng vận động với cường độ lớn, càng nhanh càng tốt.

Tập luyện tổ chất của cơ thể võ sĩ bao gồm các phương diện về sức mạnh, tốc độ, sức bền, sự linh hoạt. Các tổ chất này ảnh hưởng, chi phối, thúc đẩy lẫn nhau. Trình độ tập luyện tổ chất của cơ thể, kỹ chiến thuật, tâm lý và khả năng của cơ thể, hình thể của võ sĩ đều có mối quan hệ mật thiết với nhau. Có thể nói tổ chất của cơ thể phát triển toàn diện là cơ sở vật chất cho việc võ sĩ nắm bắt kỹ chiến thuật trong quyền Anh, là sự bảo đảm cho việc giảm và đề phòng thương tổn khi vận động. Đồng thời, tổ chất của cơ thể lại cần thông qua kỹ thuật mới có thể phát huy ra được, chúng hỗ trợ và tác động lẫn nhau. Chẳng hạn như nếu tốc độ tương đối nhanh sẽ hỗ trợ cho việc nâng tỉ lệ thành công khi sử dụng kỹ thuật quyền Anh; sự dẻo dai tương đối tốt sẽ hỗ trợ cho việc nâng tính chính xác của động tác. Nó có ý nghĩa tích cực đối với việc nâng cao khả năng của cơ thể, cải thiện hình thể, tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, tăng cường sự ổn định tâm lý khi thi đấu. Ngoài ra, trong quá trình tập luyện tổ chất của cơ thể cần thông qua sự kết hợp với kỹ thuật.



### ***Yêu cầu cơ bản trong việc tập luyện tố chất của cơ thể:***

(1) Trong quá trình tập luyện lâu dài, cần sắp xếp việc tập luyện tố chất của cơ thể một cách hợp lý, toàn diện và có kế hoạch. Cần dựa vào các đối tượng tập luyện khác nhau, các quá trình tập luyện khác nhau và các yêu cầu khác nhau trong nhiệm vụ tập luyện mà thực hiện khác nhau, nhất là giai đoạn tập luyện ở tuổi nhi đồng và thanh thiếu niên. Sự phát triển tố chất của cơ thể trong giai đoạn đó cần có một quy luật nhất định. Cần tập trung vào thời điểm có lợi để sắp xếp nội dung tập luyện tố chất của cơ thể tương ứng, làm sức mạnh vận động đạt được sự phát triển đúng lúc.

(2) Mục đích tập luyện rõ ràng cần kết hợp với việc bồi bổ phẩm chất ý chí. Nội dung tập luyện tố chất của cơ thể tương đối đơn điệu, nên võ sĩ dễ cảm thấy mệt mỏi. Vì vậy, huấn luyện viên cần làm võ sĩ hiểu rõ mục đích tập luyện, tăng cường giáo dục tư tưởng, thông qua tập luyện để tạo dựng phẩm chất ý chí chịu cực chịu khổ, kiên cường cho võ sĩ.

(3) Thực hiện tốt khởi động, cố gắng tránh tình huống gây thương tổn. Trước khi tập luyện tố chất của cơ thể, nhất định phải thực hiện tốt và đầy đủ khởi động, chú ý nội dung tập luyện thay thế, tránh khối lượng vận động cục bộ quá lớn. Sau khi tập cần thả lỏng phục hồi, cố gắng tránh thương tổn. Trong quá trình tập luyện tố chất cơ thể, nguyên nhân dễ gây thương tổn gồm có: khi tập sức mạnh với trọng



lượng tập hoặc khối lượng vận động quá lớn. Khi tập tốc độ, việc khởi động không đầy đủ sẽ gây ra tình huống căng cơ hoặc giãn dây chằng. Khi tập luyện sự dẻo dai, khởi động không đầy đủ hoặc trợ lực quá lớn sẽ gây ra tình huống căng cơ hoặc giãn dây chằng. Khi tập tính linh hoạt, thời gian nghỉ quá ngắn hoặc khối lượng vận động cục bộ quá lớn cũng sẽ gây ra các tình huống thương tổn.

(4) Thường xuyên kiểm tra và đánh giá. Đối với các hoạt động tập luyện tổ chất của cơ thể võ sĩ, cần thường xuyên hoặc định kỳ kiểm tra và đánh giá để biết được hiệu quả tập luyện, cũng như kịp thời cải tiến và điều chỉnh, làm các tổ chất của cơ thể võ sĩ phát triển toàn diện và nhịp nhàng.

## **1. Tập luyện tổ chất cơ thể dẻo dai, linh hoạt**

### **1. Tập luyện tổ chất dẻo dai**

Sự dẻo dai để chỉ biên độ vận động rộng hẹp của các khớp xương, khả năng co duỗi của các dây chằng. Nó là một trong những tổ chất quan trọng của võ sĩ quyền Anh, là tổ chất ảnh hưởng trực tiếp đến việc hoàn thành động tác quyền Anh và việc nắm bắt kỹ thuật có độ khó cao. Sự dẻo dai có thể làm động tác đến được vị trí nhanh hơn, đồng thời giảm thương tổn của võ sĩ. Đối với võ sĩ quyền Anh, sự dẻo dai của vai có tầm quan trọng bậc nhất.

Về cơ bản, phương pháp tập luyện phát triển tổ chất cơ thể dẻo dai gồm hai loại: kéo giãn động lực và kéo giãn tĩnh lực. Trong quá trình sử dụng hai

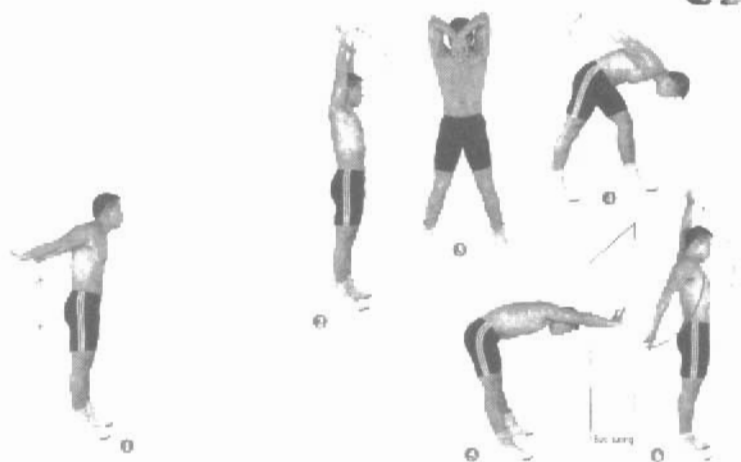


phương pháp kéo giãn này lại được chia thành hai cách tập khác nhau là: kéo giãn chủ động và kéo giãn bị động. Kéo giãn động lực để chỉ việc tập kéo giãn một động tác nhiều lần theo nhịp điệu nhất định. Kéo giãn tĩnh lực để chỉ thông qua việc kéo giãn cơ và dây chằng từ từ để kéo giãn tổ chức cơ mềm; kéo đến một mức độ nhất định sẽ ở vào tư thế bất động tĩnh tại, qua đó làm các tổ chức này duy trì được kích thích sau khi được kéo giãn.

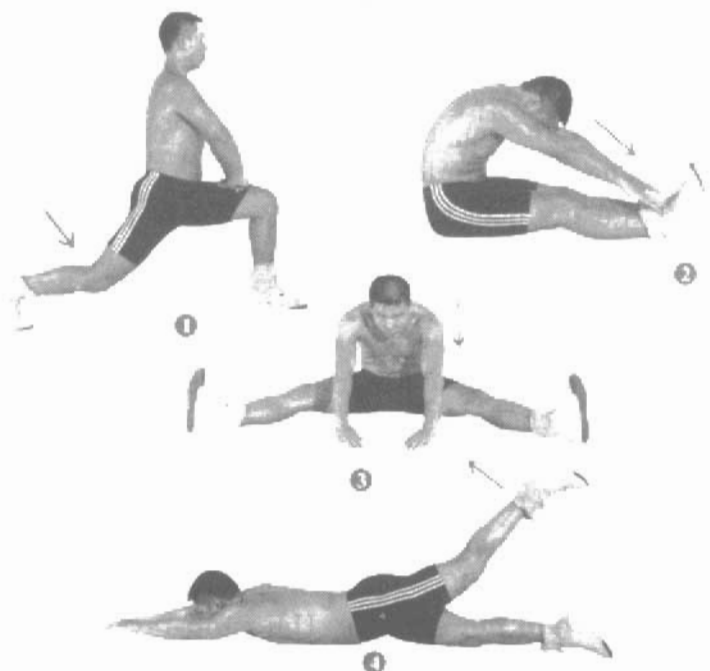
Kéo giãn chủ động để chỉ việc võ sĩ dựa vào sức mạnh bản thân để kéo giãn tổ chức cơ mềm; kéo giãn bị động để chỉ việc võ sĩ dựa vào ngoại lực để kéo giãn tổ chức cơ mềm.

**a. Tập sự dẻo dai của khớp vai**

- (1) Hai chân hơi dang ra. Đứng thẳng. Hai tay đặt tại thân sau, nắm hai đầu của một cái khăn lông, kéo giãn lên xuống.
- (2) Hai tay duỗi thẳng tới trước, nắm hai đầu của một cái khăn lông, kéo giãn hướng lên.
- (3) Hai chân dang rộng. Gập khuỷu tay lại, đặt cẳng tay tại sau đầu, kéo giãn hướng xuống.
- (4) Bước chân trái tới trước. Co đầu gối lại. Duỗi thẳng chân phải. Thân trên cúi tới trước. Hai tay nắm lại với nhau ở sau lưng, kéo giãn hướng lên.
- (5) Hai chân dang rộng, duỗi thẳng. Thân trên cúi tới trước. Hai tay vịn vào tường. Ép người xuống.
- (6) Hai chân hơi dang ra. Hai cánh tay xoay vòng về phía trước và phía sau.

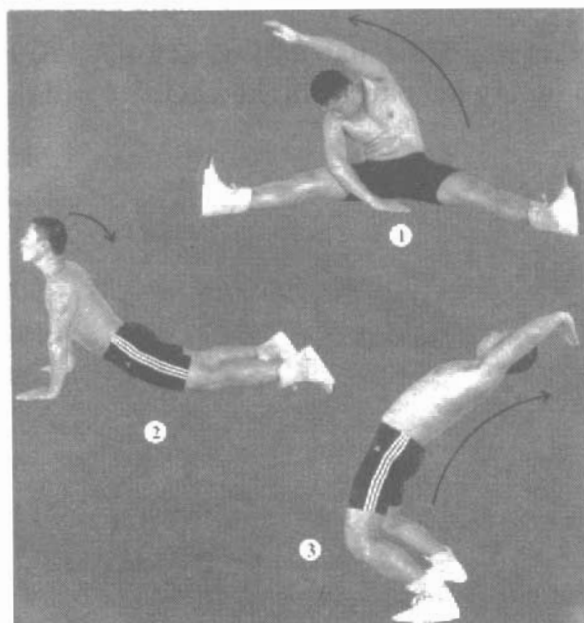


**b. Tập sự dẻo dai của khớp hông**



- (1) Đặt một chân trước một chân sau. Đầu gối co xồm xuống. Hai tay đặt vào đầu gối chân trước. Thân trên duỗi thẳng. Ép người xuống. Đổi chân, rồi thực hiện lại.
- (2) Ngồi trên mặt đất. Hai chân duỗi về phía trước. Khom lưng tới trước. Cố gắng đưa đầu ngón tay chạm hết mức vào mu bàn chân.
- (3) Ngồi trên mặt đất. Hai chân dang ra thành hình chữ "bát". Hai tay chống xuống. Khom lưng tới trước.
- (4) Nằm sấp trên mặt đất. Hai tay đặt sát đất ở phía trước đầu. Đưa một chân lên. Đổi chân, rồi thực hiện lại.

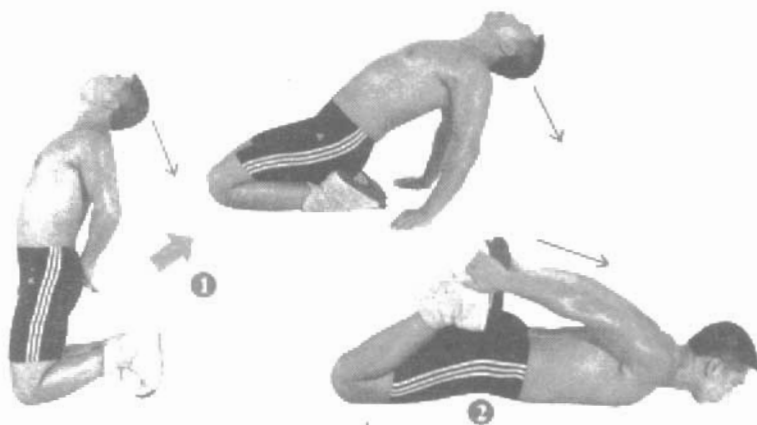
**c. Tập sự dẻo dai của lưng**



- (1) Ngồi trên mặt đất, hai chân dang ra thành hình chữ “bát”. Chống tay phải xuống, tay trái duỗi thẳng lên, ép thân trên về phải. Sau khi thực hiện 8 lần, đổi tay và hướng rồi tiếp tục thực hiện.
- (2) Hai tay chống xuống. Nhoài người trên mặt đất. Đặt một chân lên chân kia. Ngửa thân trên về sau.
- (3) Hai chân dang ra. Hai tay nắm lại với nhau. Ngửa thân trên về sau.

#### ***d. Tập sự dẻo dai của khớp gối***

- (1) Hai đầu gối chạm đất. Quỳ trên mặt đất. Hai tay nắm lại với nhau sau lưng. Ngửa thân trên về sau cho đến khi hai tay chạm đất.
- (2) Nằm sấp trên mặt đất, co đầu gối lại, hai tay nắm lấy mu bàn chân, kéo giãn về phía trước.





## 2. Tập luyện tố chất linh hoạt

Sự linh hoạt để chỉ khả năng của võ sĩ trong việc hoàn thành động tác một cách nhanh chóng, nhịp nhàng, chuẩn xác trong các điều kiện phức tạp. Quyền anh yêu cầu vận động viên thường xuyên thay đổi vị trí và hướng của cơ thể, cũng như phải có tính linh hoạt cao, khả năng phán đoán tốt, tốc độ phản ứng nhanh chóng và có năng lực điều chỉnh hướng và vị trí của cơ thể dựa trên tình hình thực tế khi thi đấu.

Kỹ thuật tập luyện để phát triển tố chất linh hoạt:

- (1) Khi hai người phối hợp tập, dựa vào sự di chuyển cơ thể của người cùng tập mà tập né tránh, bất ngờ tấn công, nhanh chóng xoay thân.
- (2) Các trò chơi biến đổi bằng cách rượt đuổi theo các hướng khác nhau, (chẳng hạn như trò chơi theo sát người).
- (3) Dựa trên các động tác tay khác nhau của huấn luyện viên mà nhanh chóng thay đổi động tác hoặc chạy nhanh, dừng lại nhanh hoặc đưa chân về các hướng khác nhau.
- (4) Sau khi nhanh chóng xoay thân, hãy hành động theo hướng ngược lại.
- (5) Tập một động tác theo các hướng dùng lực khác nhau.
- (6) Liên tục nhảy lên theo các hướng khác nhau.

Phương pháp tập luyện tính linh hoạt cần thường xuyên thay đổi. Trong việc tập cần sử dụng cùng một kỹ thuật tập luyện theo yêu cầu chuyên môn, cũng như kết hợp với các động tác tay để nâng cao khả



năng phán đoán, tính linh hoạt, năng lực phản ứng và khống chế sự cân bằng cơ thể cho võ sĩ. Cần sắp xếp tập luyện tổ chất linh hoạt trong giai đoạn bắt đầu của phần giáo trình tập luyện chính, tiến hành khi võ sĩ ở trạng thái thể lực sung mãn. Thời gian tập không nên quá dài. Khi cơ thể mệt mỏi không nên tập luyện tổ chất linh hoạt.

## **II. Tập luyện tổ chất sức mạnh**

Tổ chất sức mạnh là tổ chất cơ bản nhất trong sự vận động của cơ thể, tổ chất sức mạnh có ảnh hưởng đến sự phát triển của các tổ chất khác. Tổ chất sức mạnh chia thành 3 loại: sức mạnh lớn nhất, sức mạnh với tốc độ nhanh, sức mạnh bền bỉ. Trong việc tập quyền Anh, ba tổ chất sức mạnh này thúc đẩy, ảnh hưởng lẫn nhau. Trong đó sức mạnh tốc độ nhanh là nội dung tập luyện cơ bản. Khi tập sức mạnh có thể làm cơ năng của trung khu thần kinh phối hợp giữa các chi và cơ được cải thiện, nâng cao khả năng chịu đựng của thần kinh, tăng cường việc truyền dẫn xung động thần kinh, qua đó cải thiện chức năng điều tiết của hệ thần kinh. Tập luyện phát triển tổ chất sức mạnh bao gồm việc tập khắc phục lực cản bên ngoài và khắc phục trọng lượng của bản thân, hai phương thức tập luyện này lại bao gồm tập động và tập tĩnh. Phần lớn các động tác của quá trình vận động trong quyền Anh ngoài việc đều yêu cầu đến phản ứng tốc độ, hoàn thành việc ra lực sấm sét, còn cần đến tính cơ động và tính linh hoạt ở mức cao. Và việc sử dụng phương thức tập động là rất cần thiết.

## 1. Lấy việc tập luyện để phát triển sức mạnh của tay làm chính

- (1) Ra đòn khi tay mang vật nặng (tạ tay, tạ đĩa) khoảng 30 lần. Chia thành 4–6 nhóm.
- (2) Hít đất khoảng 30 lần. Chia thành 4–6 nhóm.
- (3) Nằm đẩy tạ đĩa khoảng 5 lần với trọng lượng tạ bằng 60–80% của trọng lượng tạ nặng nhất. Chia thành 4–6 nhóm.
- (4) Đưa tay ra phía sau cổ để đẩy tạ đĩa, tạ có quai, tạ tay lên khoảng 15 lần. Chia thành 4–6 nhóm.
- (5) Kéo dây thun.
- (6) Đẩy lên bằng tạ đĩa.
- (7) Đẩy ngang bằng tạ đĩa.
- (8) Đẩy cong bằng tạ đĩa.
- (9) Nâng tạ đĩa (tập trung vào sự chuyển động của hông).
- (10) Nằm sấp để kéo tạ đĩa. Ném bóng đặc. Gập cổ tay để đẩy tạ đĩa.

## 2. Việc tập luyện để phát triển sức mạnh của chân

Trong việc tập luyện chủ yếu sử dụng các kỹ thuật tập dưới đây để phát triển sức mạnh hoặc sự co giãn của các nhóm cơ chân:

- (1) Nhảy liên tục bằng một hoặc hai chân về các hướng khác nhau (trước sau, trái phải, lên xuống); theo quy luật nhất định, chẳng hạn như mỗi lần mỗi nhảy một lượt đi–về, trước–sau, trái–phải, lên–xuống, một nhóm gồm 5–7 lượt





nhảy đi về. Cố gắng dùng hết sức để nhảy 6–8 nhóm; ngoài ra còn nhảy hóp bụng, nhảy đá chân về phía sau.

- (2) Nằm ngửa, hai chân dang ra rồi khép lại. Ngồi trên ghế hoặc bàn, hai chân duỗi thẳng. Hai chân dang ra hết mức rồi khép lại, được tính thành một lượt dang ra khép lại. 30 lượt thành một nhóm. Thời gian nghỉ giữa hai nhóm là 1–2 phút. Tập từ 5–7 nhóm.
- (3) Nhảy dây (nhảy liên tục bằng một hoặc hai chân). Quy định bằng số lần hoặc thời gian. Nếu một nhóm yêu cầu 400–600 lần nhảy liên tục, tập 6–8 nhóm. Hoặc một nhóm yêu cầu nhảy liên tục từ 3–5 phút, tập 6–8 nhóm.
- (4) Nhảy liên tục có mang vật nặng hoặc nhảy vượt chướng ngại vật. Hai chân có mang vật nặng; chẳng hạn cột bao cát hoặc mặc áo bọc cát, hoặc vai vác tạ đĩa hoặc tay mang vật nặng khi nhảy liên tục. Hoặc nhảy lên cầu thang. Hoặc nhảy vượt qua chướng ngại vật. Quy định bằng số lần hoặc thời gian. Tập từ 6–8 nhóm.
- (5) Đứng tấn sâu hoặc xõm một nửa khi mang vật nặng là tạ đĩa. Yêu cầu: vác đĩa tạ trên vai, lưng duỗi thẳng, nâng đầu hóp bụng, đầu gối hướng về trước, co gối vững xuống. Khi nâng tạ lên cần đứng lên nhanh chóng. Sử dụng tạ trung bình (70–90%), chia thành 4–6 nhóm, khoảng 4–6 lần nâng. Dùng cách tập có tốc độ



nhanh nhất. Tư thế xồm một nửa yêu cầu đầu gối co xồm xuống cho đến khi hai chân đều nhau, rồi lập tức đứng thẳng lên.

- (6) Liên tục nâng gót chân lên khi mang vật nặng. Vác tạ đĩa trên vai, lưng duỗi thẳng, nâng đầu hóp bụng, đầu gối hướng về trước. Tập bằng cách nâng gót chân lên hoặc nâng gót chân lên bằng cách kê lòng bàn chân lên cao. Sử dụng trọng lượng tạ lớn nhất từ 70–90%, chia thành 4–6 nhóm. Khoảng 6–8 lần nâng. Tập với tốc độ nhanh nhất.

### 3. Việc tập luyện để phát triển nhóm cơ thân và cơ cổ

Cơ bản sử dụng các kỹ thuật tập dưới đây để phát triển cơ hông, cơ bụng dọc, cơ bụng xéo bên ngoài. Khi tập có thể sử dụng các thiết bị hỗ trợ như ghế dài, ghế nghiêng, ghế tập chuyên dụng, đệm, xà đơn, xà kép, tạ đĩa, tạ có quai, tạ tay, bao cát, áo bọc cát. Căn cứ vào thể hình và tình huống cụ thể của cá nhân mà sắp xếp. Nói chung thành 5–7 nhóm, với số lần khác nhau:



Cuộc đối đầu giữa Mike Tyson và Anthony Tarver.



- (1) Ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa có mang vật nặng hoặc không mang vật nặng (hai đầu của cơ thể ngồi dậy cùng lúc). Thực hiện khoảng 30 lần.
- (2) Ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa với một chân cố định (có thể kê cao đùi, hai tay có thể mang vật nặng, có thể xoay thân về hai bên trái, phải, có thể chống hai chân lên nhau). Thực hiện khoảng 30 lần.
- (3) Đứng lên khi mang vật nặng, xoay thân về hai bên trái, phải hoặc cúi người tới trước. Thực hiện khoảng 20 lần.
- (4) Nằm sấp uốn thân (có thể vác vật nặng trên vai). Thực hiện khoảng 20 lần.
- (5) Đang nằm nhảy bật lên. Thực hiện khoảng 30 lần.
- (6) Nâng đùi khi nằm ngửa có mang vật nặng (thăng chân hoặc co chân). Thực hiện khoảng 30 lần.
- (7) Khom người về hai bên, xoay tròn thân khi mang vật nặng hoặc không mang vật nặng. Thực hiện khoảng 20 lần.
- (8) Hóp bụng treo ngược người lên (hai chân cố định, thân treo ngược, hai tay ôm đầu, hóp bụng lên trên). Thực hiện khoảng 20 lần.

Đặc điểm cơ bản khi tập sức mạnh: trong quá trình tập võ sĩ phải dựa vào thực tế của bản thân, tiến hành phương pháp tập với tốc độ nhanh nhất làm chính, phát triển sức mạnh bền bỉ, tập với cường

độ nhỏ và lặp lại nhiều lần. Nếu muốn phát triển sức mạnh một cách tuyệt đối, cần tập luyện với số lần ít nhưng cường độ lớn. Khi tập cần kết hợp chặt chẽ với động tác chuyên môn, tập trung vào các phương diện như kiểu động tác, tốc độ của động tác, hình thức thu cơ và thứ tự dùng lực của cơ. Đồng thời, chú ý phải phát triển đều các nhóm cơ nhỏ và cơ lớn, sắp xếp chéo nhau việc tập về các loại lực có tính chất khác nhau, tránh khối lượng vận động cục bộ quá lớn. Hơn nữa cần chú ý đến đặc điểm, giới tính, tuổi tác và mức độ tập luyện của mỗi võ sĩ, sắp xếp một cách hợp lý. Cần sắp xếp tập luyện tập trung lực 2-3 lần một tuần. Chẳng hạn thứ hai tập sức mạnh của chân, thứ ba tập sức mạnh của hông bụng, thứ tư tập lại sức mạnh của chân. Sau khi tập luyện sức mạnh cần chú ý thả lỏng cơ thể để loại bỏ sự mệt mỏi của cơ, đề phòng sự căng cứng của cơ.

### **III. Tập luyện tố chất tốc độ, sức bền**

#### **1. Tập luyện tố chất tốc độ**

Tốc độ là khả năng vận động với tốc độ nhanh của cơ thể. Tốc độ chuyên môn của võ sĩ quyền Anh chủ yếu thể hiện qua ba hình thức là: tốc độ phản ứng, tốc độ của động tác ra đòn và tốc độ di chuyển. Trong quyền Anh, tốc độ phản ứng và tốc độ của động tác ra đòn chiếm vị trí quan trọng. Tốc độ phản ứng là việc võ sĩ xem tình huống của đối thủ trong khi thi đấu để có phán đoán nhanh chóng và để có khả năng phản ứng cao. Tốc độ phản ứng chịu ảnh hưởng rất lớn từ việc di truyền. Việc tập luyện với cường độ



cao sẽ làm tốc độ phản ứng di truyền tiềm ẩn được thể hiện ra. Việc nâng tốc độ phản ứng được quyết định bởi động tác được tập một cách thuần thực của võ sĩ. Võ sĩ phải dựa vào sự quan sát của mình để phản ứng với đối phương, vì vậy họ cần chú trọng nâng cao khả năng quan sát. Tốc độ của động tác tấn công để chỉ năng lực hoàn thành một hoặc nhiều động tác của võ sĩ. Trong quyền Anh, tốc độ của động tác ra đòn, tư thế chuẩn bị, mức độ động tác thuần thực, tính linh hoạt, tính nhịp nhàng và sức mạnh đều có quan hệ với nhau.

Kỹ thuật tập luyện để phát triển tố chất tốc độ như sau:

- (1) Tập dụng dấu hiệu kích thích đột nhiên. Dấu hiệu đó có thể là động tác tay, âm thanh, đồ vật... chủ yếu là để người cùng tập thực hiện động tác chuẩn bị tấn công, báo hiệu cho võ sĩ nhanh chóng thực hiện động tác đáp trả. Trong việc tập luyện quyền Anh, nếu người cùng tập đuổi miếng bia tập về phía trước, võ sĩ phải nhanh chóng sử dụng đòn đâm thẳng, đòn móc ngang để tấn công. Ngoài ra có thể sử dụng phương cách tập đánh bia bằng các động tác tấn công và phòng thủ, như dùng đòn đâm thẳng bằng tay trước tiếp sau đòn bạt ngang bằng tay sau.
- (2) Phản ứng và lựa chọn trước động tác tấn công của người cùng tập. Khi phối hợp tập luyện với người cùng tập, võ sĩ cần cố gắng nhanh chóng

thực hiện phản ứng trước dấu hiệu xuất hiện bất ngờ hoặc trước hoàn cảnh thay đổi bất ngờ. Động tác phản ứng thực hiện bởi võ sĩ là khả năng nắm bắt việc tập thuận thực một hoặc nhiều động tác. Như khi người cùng tập dùng đòn thọc mạnh bằng tay trước tấn công thì võ sĩ phải lập tức phản công bằng đòn đập và đòn đâm thẳng bằng tay sau.

- (3) Tập tốc độ chạy nhanh nhất trong cự ly ngắn (10–30m).
- (4) Kết hợp với việc tập kỹ thuật chuyên môn. Về nghe xong khẩu lệnh hãy lập tức dùng tốc độ nhanh nhất để hoàn thành các động tác; liên tiếp dùng đòn móc bằng hai tay trái, phải, liên tiếp dùng đòn móc đâm thẳng đánh vào bao cát.
- (5) Chạy ngắt quãng và chạy tiếp sức trong các cự ly khác nhau.
- (6) Chạy lên và xuống dốc, chạy kéo vật nặng, chạy lên và xuống cầu thang.
- (7) Trong thời gian quy định, cố gắng hoàn thành số lần động tác theo quy định, hoặc từng bước rút ngắn thời gian hoàn thành động tác. Chẳng hạn như tự yêu cầu nhanh chóng thực hiện động tác ra đòn bật ngang bằng tay trái và phải trong thời gian 10–20 giây. Với mục tiêu bảo đảm chất lượng động tác, tự yêu cầu trong khoảng thời gian đó phải hoàn thành được càng nhiều lần càng tốt.



- (8) Tận dụng sự thay đổi về trọng lượng thiết bị để đạt được hiệu quả trong việc nâng tốc độ của động tác. Chẳng hạn như sử dụng cách tập tăng số bao cát trên tay hoặc cột dây da trên tay.

Việc tập luyện tố chất tốc độ cần võ sĩ có tinh lực sung mãn, tâm trạng hưng phấn cao, cũng như hoàn thành tập với tốc độ nhanh nhất. Khi tập luyện về tốc độ của động tác, cần làm toàn bộ động tác được sử dụng phải hết sức giống với động tác khi thi đấu. Mục đích là đem tốc độ đạt được của động tác đã được tập chuyển thành động tác trong khi thi đấu. Việc tập luyện tốc độ của động tác cần phải thuần thục, mục đích là làm võ sĩ tập trung trong việc đạt được tốc độ của động tác.

## 2. Tập luyện tố chất sức bền

Sức bền để chỉ khả năng làm việc của cơ thể trong một thời gian dài. Thi đấu quyền Anh nghiệp dư mỗi hiệp dài 2 phút, và tổng cộng có 4 hiệp, do đó võ sĩ cần có sức bền tương đối cao. Tố chất sức bền được chia thành sức bền chung và sức bền chuyên môn.

Sức bền chung còn được gọi là sức bền có nhịp điệu. Mục đích tập sức bền có nhịp điệu là để nâng cao khả năng lưu thông dưỡng khí trong cơ thể võ sĩ, thúc đẩy việc trao đổi chất của cơ thể. Đây được xem là điều kiện chuẩn bị cho việc tăng cường khối lượng vận động trong việc tập luyện.

Sức bền chuyên môn để chỉ khả năng của võ sĩ trong việc khắc phục mệt mỏi phát sinh trong quá trình vận động. Mục đích tập sức bền chuyên môn của



võ sĩ quyển Anh là: nâng cao khả năng chịu đựng của võ sĩ trong thời gian dài với việc không đủ dưỡng khí.

Kỹ thuật tập luyện để phát triển tố chất sức bền:

- (1) Các hình thức chạy trong thời gian dài, như chạy việt dã, chạy đường dài, chạy thay đổi tốc độ.
- (2) Vận động với bóng, như bóng đá, bóng rổ.
- (3) Các trò chơi với thời gian dài, bơi lội, nhảy dây, tập tuần hoàn.
- (4) Tập liên tục các nhóm đòn trong thời gian dài. Chẳng hạn như vận dụng các nhóm đòn mà bạn đã tập thuần thục để đánh bia tay hoặc bao cát từ 3 phút trở lên.
- (5) Tập kết hợp kỹ thuật để thực hiện một động tác bằng nhiều nhóm nhiều lần, từng bước tăng cường mật độ và cường độ tập. Chẳng hạn như liên tục thực hiện đòn đâm thẳng trong 2 phút, nghỉ trong một phút. Tập 4–6 nhóm.
- (6) Tập thi đấu một người với nhiều người, bản thân liên tục thi đấu với nhiều người trên võ đài. Chẳng hạn như thi đấu với 4 người, mỗi phút thay đổi một người, mỗi người trong 4 người thi đấu trong một phút, và để bản thân thi đấu liên tục trong 4 phút mà không cần nghỉ khi thay người cùng tập.

Khi tập sức bền, cần dựa vào yêu cầu của việc tập mà sắp xếp các nội dung, số nhóm, số lần tập một cách khoa học. Cũng cần chú trọng đến tác dụng tạo





ý chí võ sĩ, nhất là trong giai đoạn thể lực bị tiêu hao rất nhiều. Vì vậy, trong việc tập sức bền cần bồi dưỡng ý chí của võ sĩ, cũng như kết hợp việc tập luyện và tâm lý với nhau.

#### **IV. Tập luyện khả năng chống đòn tấn công của đối phương**

Trong thi đấu quyền Anh hoặc tập luyện với cường độ cao, không được tránh tình huống sẽ phải chịu đòn của đối thủ. Việc tấn công của võ sĩ quyền Anh đều có bài bản, có công có thủ, được coi là một trận đấu trí. Võ sĩ khi gặp đòn tấn công của đối phương không được rối loạn, phải tự tin phản công. Đây là biểu hiện khả năng rất mạnh mẽ của võ sĩ trong việc chống lại sự tấn công của đối thủ. Như vậy một võ sĩ quyền Anh ưu tú không những cần có trình độ kỹ chiến thuật tốt, mà còn cần khả năng chống đòn tấn công của đối phương một cách mạnh mẽ.

Tập luyện khả năng chống đòn tấn công của đối phương là một kỹ thuật cần thiết. Sau đây sẽ giới thiệu cho độc giả tham khảo một số phương pháp tập trong thời gian ngắn, đơn giản và hiệu quả. Cố gắng là theo, bạn có thể nhanh chóng nâng cao khả năng chống sự tấn công của đối phương một cách ngoan cường, phát huy sự tự tin của bạn. Khi đối thủ tấn công bạn bằng đòn hiểm ác, bạn vẫn ngoan cường chống cự đồng thời phản công, như thế là bạn đã khắc chế tinh thần của đối thủ, và thắng lợi đã bước đầu đến với bạn.

## **1. Cách đánh bằng găng đấm quyền Anh**

Cách đánh bằng găng đấm quyền Anh chia thành 2 bước là tự tấn công bản thân và tấn công lẫn nhau, được tiến hành sau khi khởi động. Trước tiên xoa bóp cổ, ngực, bụng, sườn và mặt, sau đó bắt đầu tự tấn công bản thân. Sau khi đứng ở tư thế thi đấu, hai tay thay nhau tấn công vào đầu, ngực, bụng, sườn của bản thân. Khi tự tấn công, cơ thể cần thu lại cơ tương ứng, dùng sức mạnh để chống cự. Khi tự tấn công vào đầu và mặt phải thu chặt cằm, cắn chặt khớp răng, mím chặt môi, mắt rục lửa. Sau khi tự tấn công bản thân thì bắt đầu tấn công lẫn nhau. Hai người đội mũ bảo vệ rồi đứng ở tư thế thi đấu, đối mặt ở cự ly vừa. Võ sĩ A dùng đòn đấm thẳng, đòn bạt ngang, đòn móc tấn công trực tiếp vào mặt, cằm, ngực, sườn của võ sĩ B, hoặc cũng có thể thực hiện việc tấn công A ra một đòn rồi B ra một đòn mà không cần phòng thủ. Sau cùng, một người có thể làm bia tập, không được di chuyển chân mà chỉ né tránh để tăng sự hứng thú cho võ sĩ khi tập.

Khi tấn công cần tập trung tinh thần, chú ý kỹ động tác vai của đối phương. Cường độ lực tấn công cần thực hiện từ nhẹ đến nặng, số lần và thời gian được quyết định bởi cảm giác của bản thân bạn. Khi da có cảm giác không chịu đựng nổi nữa thì ngừng lại. Khi thân thể mệt mỏi và trạng thái tinh thần không tốt, thì không được tập theo cách này. Với võ sĩ mà khi gặp đòn tấn công thường cúi đầu và chớp mắt, có thể thông qua việc tập kiểu này để khắc phục



tật cúi đầu và chớp mắt này. Với võ sĩ có kỹ thuật cơ bản yếu cũng có thể được sửa đổi tốt hơn qua cách tập này.

## **2. Cách va chạm vào bao cát**

Trước khi tập đánh bao cát, đẩy bao cát lắc lư. Khi bao cát chuyển động về phía sau, chủ động dùng đầu, ngực, bụng (sườn) va chạm vào bao cát. Trước khi bao cát va vào thân cần cần chặt khớp răng, thu chặt cằm, ngực và bụng (sườn) lại, hơi co đầu gối, hai chân dùng lực trụ xuống đất, duy trì sự cân bằng của cơ thể, mũi dùng lực thở hơi ra ngoài. Khi tập cũng có thể nhờ người cùng tập tăng lực đẩy bao cát để tăng lực va chạm. Ngoài ra, có thể vận dụng các thiết bị như bao cát nhỏ (bao cát như một cái bia di động hình đầu người với tốc độ cao), bóng hình trái lê, bóng có độ đàn hồi để tập chống đòn tấn công của đối phương.



# Chương 3

---

## TẬP CHIẾN THUẬT

Tập chiến thuật để chỉ việc võ sĩ tập luyện để nắm bắt kỹ chiến thuật một cách hợp lý nhất, bồi dưỡng khả năng vận dụng các kỹ thuật này trong thi đấu. Qua đó phát huy sở trường của bản thân, hạn chế sở trường của đối thủ.

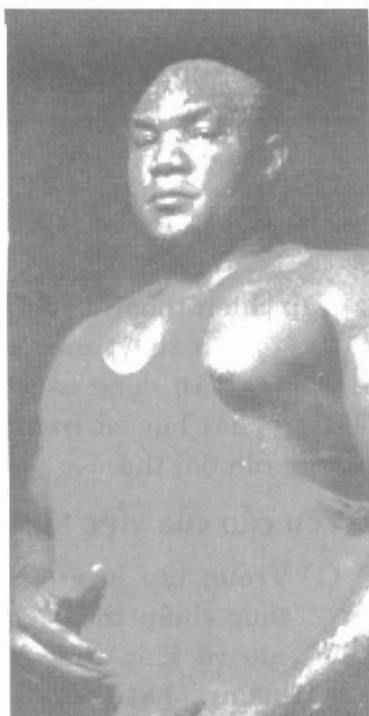
### I. Yêu cầu của việc tập chiến thuật

- (1) Trong tập luyện cần chú trọng việc bồi bổ ý thức chiến thuật cho võ sĩ, học tập và nghiên cứu về kiến thức lý thuyết chuyên nghiệp, xu hướng phát triển và luật lệ thi đấu hoạt động quyền Anh để võ sĩ hiểu và nhận thức rõ hơn, cũng như không ngừng nâng cao năng lực vận dụng kỹ chiến thuật cho võ sĩ.
- (2) Trong việc tập quyền Anh, với mục đích tăng cường kỹ thuật cơ bản, võ sĩ cần tham gia và quan sát càng nhiều trận đấu càng tốt, cũng như cần tăng cường tích lũy và tổng kết kinh nghiệm tập luyện, bổ sung kiến thức từ những thắng lợi và thất bại khi thi đấu, nỗ lực bồi dưỡng khả năng xử lý các tình huống trong khi thi đấu.



- (3) Trong việc tập chiến thuật, yêu cầu võ sĩ không những phải nắm bắt toàn diện cách sử dụng chiến thuật, mà còn phải nghiêm chỉnh tập luyện theo yêu cầu thi đấu. Võ sĩ phải đáp ứng được yêu cầu cao về chất lượng tập luyện chiến thuật.

- (4) Trên cơ sở nắm bắt các chiến thuật, tăng cường một vài chiến thuật đã được lựa chọn kỹ, đồng thời cần kết hợp với việc tập luyện nhóm đồn.



**Vô sĩ George Foreman.**

- (5) Chiến thuật được hình thành dựa trên cơ sở về điều kiện thân thể, trình độ kỹ thuật, tâm lý và trí tuệ của võ. Cùng như có quan hệ mật thiết với luật lệ thi đấu. Cần kết hợp một cách hợp lý việc tập chiến thuật với tập luyện thân thể, kỹ thuật và tâm lý của võ sĩ. Yêu cầu võ sĩ khi đã nắm bắt kỹ thuật cơ bản, cần kết hợp với chiến thuật khi tập lại kỹ thuật này; chẳng hạn như khi tập lại đòn đâm thẳng, có thể tìm cách để bắt đối thủ phải tấn công, rồi trước



tiên người tập có thể sử dụng đòn đâm thẳng bằng tay trước để ngăn chặn, tiếp đó mới dùng đòn đâm thẳng bằng tay sau để tấn công.

## **II. Phương pháp tập chiến thuật quyền Anh**

### **1. Tập tấn công vào khoảng không bằng tưởng tượng**

Võ sĩ tưởng tượng đang thi đấu với đối thủ, nghĩ ra các tình huống để tấn công tưởng tượng vào khoảng không. Cũng có thể đối mặt với các mục tiêu như bao cát, thân cây, hình nộm. Sử dụng chiến thuật tấn công dồn dập, đánh nghi binh hoặc né tránh để tấn công mục tiêu. Phương pháp tập luyện tưởng tượng này có mục đích tạo dựng ý thức chiến thuật cho võ sĩ và giúp họ nắm bắt vững các cách sử dụng kỹ thuật thi đấu.

### **2. Tập luyện bằng cách phân tích các trận đấu điển hình**

Chọn một số băng hình thi đấu quyền Anh có thể phản ánh đặc điểm chiến thuật, dùng đoạn phim có chiến thuật điển hình để võ sĩ tham khảo. Hoặc chọn kỹ một chiến thuật hoàn chỉnh để võ sĩ nghiên cứu nhiều lần. Có thể chọn những đoạn phim điển hình có tính ứng dụng chiến thuật tốt, cũng có thể chọn những chiến thuật không thích hợp dẫn đến thất bại để võ sĩ tham khảo. Thông qua việc đặt câu hỏi, phân tích, giảng giải của huấn luyện viên sẽ giúp cho võ sĩ tìm ra câu trả lời chính xác và qua đó tích lũy được kinh nghiệm. Để việc phân tích được toàn diện, sau khi xem xong đoạn phim cần xem lại cả trận đấu, và sáng suốt để tìm ra vấn đề.



### 3. Tập luyện mô phỏng

Tập luyện mô phỏng là do huấn luyện viên hoặc bạn cùng tập căn cứ tình huống khác nhau của đối thủ mà tiến hành mô phỏng tập có tính mục tiêu, dùng để nâng cao khả năng thích ứng chiến thuật và năng lực vận dụng chiến thuật của võ sĩ. Nếu mô phỏng đúng việc đối thủ chủ động tấn công hoặc phòng thủ phản công, võ sĩ sẽ vận dụng được chiến thuật có thể khắc chế đối phương, không ngừng nâng cao khả năng thích ứng và vận dụng chiến thuật tốt để giành chiến thắng.

### 4. Tiến hành thi đấu dựa vào yêu cầu của trận đấu

Dựa vào yêu cầu của trận đấu và luật lệ thi đấu, võ sĩ cần tập luyện và bồi bổ khả năng vận dụng chiến thuật, qua đó sẽ có nhiều kinh nghiệm thi đấu. Dựa vào độ khó, yêu cầu của việc thi đấu mà sắp xếp luyện tập theo điều kiện thi đấu đã định. Chẳng hạn như luyện tập thi đấu với đối thủ có hạng cân khác nhau, trình độ kỹ thuật khác nhau, hoặc mỗi người luân phiên thi đấu với một đối thủ khác nhau trong mỗi hiệp.



Cuộc đại chiến giữa Foreman (bên phải) và Holyfield (bên trái).



# Chương 3

---

## TẬP LUYỆN CHUYÊN MÔN

### 1. Tập bằng nhảy dây

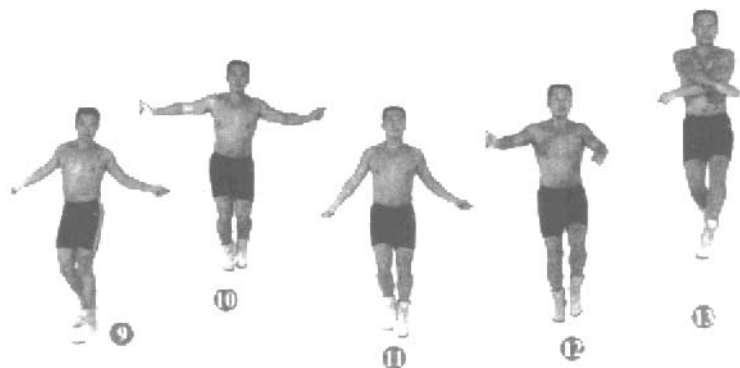
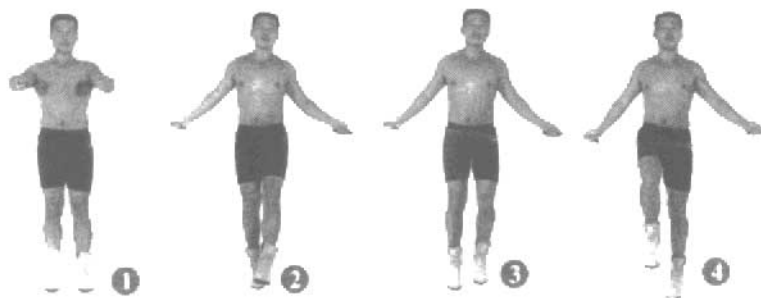
Tập bằng nhảy dây là tập tính linh hoạt nhịp nhàng trong động tác của cơ thể, tay, chân và công phu di chuyển bước chân. Đây là kỹ thuật quan trọng trong việc tập chiến thuật quyền Anh cơ bản. Vì vậy, võ sĩ phải đưa nó vào lịch tập hàng ngày.

Nhảy dây gồm có hai hình thức là nhảy dây chạy tại chỗ và nhảy dây khép chân. Nhảy dây chạy tại chỗ là mỗi lần vung dây là một chân nhảy một lần. Nhảy dây khép hai chân là mỗi lần vung dây là hai chân khép lại nhảy một lần hoặc nhảy song phi (hai chân khép lại nhảy một lần nhưng dây lại qua chân 2 lần), nhảy tam phi (hai chân khép lại nhảy một lần nhưng dây lại qua chân 3 lần). Khi nhảy dây cần cố gắng lúc nhanh lúc chậm, không cần nhảy cùng một tốc độ đều nhau, trừ khi cần thực hiện hoạt động điều hòa cơ thể.

#### Kỹ thuật cơ bản

Khi nhảy dây, hai chân luân phiên nhảy; cần tiến hành chéo nhau giữa cách nhảy hai chân khép lại và nhảy lao về trước.





## 2. Tập ra đòn

Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Dùng ngón chân cái làm trụ để xoay chân sau, đồng thời xoay



hông, vai rồi mới ra đòn. Trọng lượng cơ thể khi đó vẫn dồn vào chân trước.

### Kỹ thuật cơ bản

Khi thực hiện động tác vung nắm đấm, cùng với việc di chuyển trọng tâm cơ thể và xoay hông ra, còn cần chú ý phối hợp sức mạnh của hông. Chân sau dùng lực giậm xuống, cũng có thể di chuyển nhỏ. Đầu gối chân sau, hông và vai chuyển động về trước khi ra đòn.



Đòn bat ngang  
bằng tay trước.



Đòn móc lên  
bằng tay sau.



Đòn móc lên  
bằng tay trước.



Đòn bat ngang  
bằng tay sau.



Đòn bat ngang  
bằng tay trước.



Đòn đấm thẳng  
bằng tay trước.



Đòn đấm thẳng  
bằng tay sau.



Đòn móc lên  
bằng tay trước.



### 3. Tập động tác

Để có thể di chuyển nhanh chóng xung quanh đối phương, cần mở rộng độ rộng mặt chính của cơ thể. Bước lướt chân trái về trái, bước lướt chân phải về phải. Động tác cần tiến hành liên tục.

### Kỹ thuật cơ bản

Khi bước lướt phải di chuyển men theo mặt đất. Động tác hướng trái, hướng phải cần thực hiện liên tục.

### 4. Tập đòn thế

#### a. Tập đôi bóng

Tập đôi bóng là đòn thế phối hợp có chiến thuật, có công có thủ, có tiến có lùi, có động tác, tấn công một đòn, nhiều đòn liên tục hoặc nhóm đòn. Giống như đang thi đấu với một đối thủ thực sự. Tập đôi bóng là một cách tập rất tốt đối với việc tập thuần



thực cách đánh trong thi đấu và rèn luyện tư duy của não. Nhìn vào gương hoặc vào bóng để tấn công vào khoảng không là một phương pháp tập lý tưởng. Nhìn vào gương có thể thấy việc tấn công vào khoảng không, nhìn hình của nắm đấm để xem động tác ra đòn có chính xác hay không. Qua đó có thể sửa đổi cách đánh không chính xác của bản thân. Bóng của nắm đấm có thể được thấy dưới ánh sáng đèn.

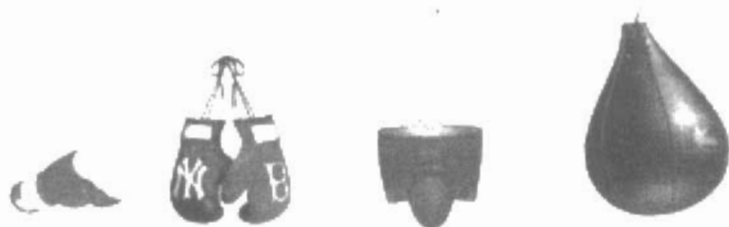
Tập trước gương hoặc tập đối bóng đối với võ sĩ mới nhập môn quyển Anh là một kỹ thuật rất tốt để tập mô phỏng tấn công vào khoảng không. Gương là một trong những công cụ tập luyện quan trọng nhất, dùng để học tập và cải tiến kỹ thuật cơ bản, tập thuần thục các kỹ thuật tấn công và phòng thủ. Sau khi võ sĩ nhận được sự hướng dẫn chính xác có thể dựa vào gương để tự tập. Võ sĩ dựa vào gương tập có thể quan sát mọi cử động của bản thân, giống như có được huấn luyện viên đứng bên cạnh. Gương còn có thể giúp võ sĩ trở nên thận trọng, cảnh giác.

### ***b. Phương pháp đánh vào bóng hình quả lê***

Bóng hình quả lê còn gọi là bóng treo có tốc độ. Tấn công vào bóng hình quả lê là một trong những cách tập hay được các võ sĩ sử dụng. Tác dụng chủ yếu của nó là tập tốc độ ra đòn, ngoài ra còn có thể tăng cường sức mạnh của tay và vai, cũng như có thể tập sự nhịp nhàng của mắt và tay.

Tập luyện với bóng hình quả lê ở tốc độ cao phải căn cứ chiều cao và đặc điểm của người tập. Bóng hình quả lê phải lắc lư tự do, nhưng không quá nhiều

dẫn đến độ nảy không chính xác. Khi mới học các cách ra đòn thì cần bắt đầu từ tốc độ chậm.



Khi dùng bóng hình quả lê tập cần chú ý xem lực phản của bóng giống như sự phản công của đối thủ. Khi tấn công cần chú ý phòng thủ, và khi phòng thủ phải chú trọng đến tấn công. Sau khi nắm bắt kỹ thuật ra đòn, có thể sử dụng việc đánh nhẹ liên tục vào bóng hình quả lê để tập luyện.

### **c. Đánh bao cát**

Phương pháp tập này có lợi trong việc tăng lực tấn công và sức bền. Khi tập cách này cần chú ý lúc đánh vào một điểm trên bao cát cần đánh đến khi cảm giác tay chạm vào bao cát một cách tự nhiên mới thôi. Cần duy trì cự ly nhất định thân giữa và bao cát, tập cách đánh chính xác. Nhờ người khác ấn vào bao cát khi tập cũng là một biện pháp hiệu quả.

Khi tập quyền Anh cần dựa vào luật lệ của quyền Anh, vào mục đích của tập luyện để xác định kế hoạch tập thực tế. Đặc biệt là đối với võ sĩ có tiềm năng, nhất định phải xác định cẩn thận kế hoạch tập luyện có trình tự và mục tiêu, tiến hành tập luyện một cách khoa học. Như vậy mới bảo đảm sau khi võ sĩ trải qua quá trình dài tập luyện cực khổ và khoa



học sẽ từng bước nâng cao thành tích thi đấu, cuối cùng có thể đạt đến tiêu chuẩn của một võ sĩ ưu tú với chất lượng và trình độ cao.

Trong việc tập quyền Anh cần thực hành theo tiêu chí tiêu chuẩn cao, yêu cầu nghiêm khắc, mục tiêu là tạo được thành tích thi đấu tốt nhất, đồng thời loại bỏ những nhân tố bất lợi đối với việc tập luyện, bảo đảm việc tập luyện được diễn ra dưới sự chỉ dẫn khoa học. Trong tình huống thuận buồm xuôi gió, việc tập luyện đúng đắn sẽ tạo ra nhiều võ sĩ quyền Anh có trình độ cao.

## 5. Tập luyện trên đường

“Tập luyện trên đường” trong quyền Anh để chỉ việc tập luyện không ở tại võ đài của phòng tập, mà là ngoài đường phố hoặc trên cánh đồng. Tập luyện trên đường là tập điều tiết, dùng để điều chỉnh tập luyện trong nhà, làm tăng hứng thú trong việc tập luyện. Tập luyện trên đường tốt nhất nên tiến hành trong điều kiện thiên nhiên rộng lớn như ở nông thôn, cánh đồng, miền núi... Điều này sẽ giúp võ sĩ cảm thấy sảng khoái và hứng thú, tăng tính tích cực trong tập luyện. Nội dung tập bao gồm tập động tác, tập sức mạnh nhỏ, bóng của nắm đấm. Có thể tiến hành tập chéo nhau các nội dung tập này.

### Bí quyết cho võ sĩ –

#### Những vấn đề cần chú ý khi đánh bao cát

Có người cho rằng bao cát càng nặng càng làm nắm đấm trở nên cứng cáp khi tập. Thực tế không



phải như vậy. Nếu tập với bao cát nặng và cứng mà không đúng, ngược lại còn làm khớp cổ tay và khớp ngón tay bị thương, dẫn đến việc ngón tay bị biến dạng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của võ sĩ.

Còn có người cho rằng, tập với bao cát nặng và cứng có thể tạo ra đòn nặng khi tấn công. Thật ra, việc ra đòn nặng hoặc nhẹ không phải do độ nặng nhẹ và độ cứng của bao cát quyết định, mà được quyết định bởi tốc độ nhanh chậm khi ra đòn. Tốc độ ra đòn càng nhanh thì xung lượng càng cao, và xung lượng càng cao đòn ra càng nặng. Đòn mà không có tốc độ sẽ không thực hiện được việc ra đòn nặng.

Chất liệu mà một bao cát quyền Anh tiêu chuẩn chứa không hoàn toàn là cát, mà còn có vật liệu mềm như chất liệu lông, vải vụn hoặc sợi thô (vải xô vụn).

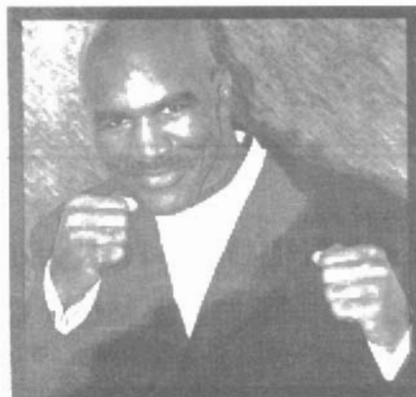
Bao cát phải được treo lơ lửng trên không. Treo bao cát sao cho có thể giảm tác dụng của lực phản khi bị đánh vào. Treo bao cát sao cho bao cát lắc lư khi đánh vào, và khi chịu lực đánh càng lớn thì biên độ lắc càng lớn, như vậy mới có thể giảm được tác dụng của lực phản.

Độ cao khi treo bao cát thích hợp là phần đáy bao cát ngang bằng với rốn của người tập. Vì treo thấp hơn võ sĩ sẽ không tập được đòn móc.

Khi đánh bao cát, phải dùng băng cột chặt tay để bảo đảm khớp cổ tay và khớp ngón tay không bị thương, không bị lão hóa, ngón tay không bị biến dạng. Độ dài của băng khoảng 300cm, độ rộng là 4-5cm.



Năm 1993, trong trận đấu tranh đai vô địch quyền Anh hạng nặng giữa Evander Holyfield và Riddick Bowe được tổ chức tại



Caesars Palace Las Vegas, một vị khách không được mời đã bất ngờ xuất hiện. Trong thời gian nghỉ 2 phút sau hiệp 7, một vận động viên nhảy dù đã nhảy dù xuống, nhưng anh ta và cái dù bị mắc trên một ngọn đèn ở đỉnh Caesars Palace. Đây là nguyên nhân gây ra bởi con người duy nhất mà phải tạm dừng một trận đấu trong lịch sử quyền Anh.







# Chương 4

## CÁC THƯƠNG TỔN VÀ CÁCH ĐỀ PHÒNG TRONG MÔN QUYỀN ANH

Gặp những thương tổn trong thi đấu hoặc tập quyền Anh, việc xử lý kịp thời và chính xác là rất quan trọng. Điều này không những có thể đề phòng vết thương biến chứng xấu, giảm đau đớn, mà còn có thể rút ngắn thời gian chữa trị, làm võ sĩ sớm hồi phục để tiếp tục tập. Dưới đây là cách xử lý những thương tổn thường gặp:

### 1. Chảy máu mũi

Chảy máu mũi là thương tổn thường gặp nhất khi thi đấu quyền Anh. Mũi chảy máu khi bị trúng đòn là do những mạch máu nhỏ trong xoang mũi bị phá hủy. Cách xử lý là chỉ cần dùng bông lau sạch máu, dùng bông có thấm adrenalin hoặc ma hoàng nhét sâu vào mũi một lúc thì có thể nhanh chóng cầm máu. Dùng hai ngón tay bóp chặt lỗ mũi hay dùng khăn lạnh hoặc túi đá chườm lên trán cũng có thể cầm máu. Nếu máu chảy không ngừng cần đưa võ sĩ đến bệnh viện để điều trị.



## 2. Bị chảy nước trên mặt

Dùng nước oxy già ( $O_3$ ) 3% lau sạch và khô vết thương. Hoặc dùng nước muối, nước lạnh lau sạch và khô vết thương. Sau đó thoa thuốc đỏ hoặc thuốc tím lên vết thương.

## 3. Bầm tím

Dưới lớp da của nơi bị đánh trúng sẽ ra máu hoặc bị thương cơ quan bên trong. Nếu vành tai bị đánh trúng sẽ làm mạch máu ngoài tai bị sưng. Máu chảy dưới da sẽ gây sưng bầm, phải dùng cách bó lạnh hoặc băng bó ép lên để cầm. Ngày hôm sau mới có thể dùng cách bó nóng để làm tan vết bầm. Khi bụng bị trúng đòn nặng võ sĩ sẽ rất đau, thậm chí đau không ngừng. Khi đó cần đưa võ sĩ đến bệnh viện để điều trị.

## 4. Vết rách cơ

Trong khi thi đấu nếu võ sĩ bị đánh trúng sẽ có thể rách cơ, đa số là tại vùng cuối lông mày, mang tai, môi và trán. Sau khi chịu đòn từ năm đám, khuỷu tay hoặc đầu của đối phương võ sĩ sẽ dễ bị rách cơ nhất. Khi vết rách cơ bị chảy máu không nên hoảng loạn, tuyệt đối không được dùng tay bịt vết thương, điều này không những vô tác dụng mà ngược lại còn làm vết thương nhiễm trùng. Nếu nhẹ vết thương sẽ khó liền miệng, nặng thì bị uốn ván, nhiễm trùng máu.

## 5. Trật khớp và gãy xương

Trong môn quyền Anh luôn có thể xảy ra tình



huống khớp xương ngón tay bị trật và bị gãy.

Cách xử lý chính xác như sau: nếu không có bác sĩ tại đó, khi chưa hiểu rõ sự việc, tuyệt đối không tìm cách làm khớp xương bị trật về vị trí cũ, hoặc chỉnh cho phần xương bị gãy về vị trí cũ. Không những sẽ làm người bị thương đau hơn, mà còn làm vết thương nặng hơn, hủy hoại cơ, mạch máu và hệ thần kinh quanh vết thương. Khi xuất hiện tình huống này cần nhanh chóng đưa võ sĩ đến bệnh viện để cấp cứu.

## **6. Bị đánh đến hôn mê hoặc bị đánh ngã (knock-out)**

Bị đánh đến hôn mê hoặc bị đánh ngã, phần lớn các tình huống này do cằm, cổ và bụng của võ sĩ bị trúng đòn nặng. Huyết thái dương, khoang mũi bị trúng đòn nặng có thể sẽ làm não chấn động. Nếu võ sĩ bị đánh đến hôn mê hoặc bị đánh ngã, tuyệt đối không được kéo võ sĩ lên ngay hoặc kêu cho võ sĩ tỉnh, mà nên để võ sĩ nằm yên tĩnh trên mặt đất. Trước tiên lấy miếng bảo vệ hàm ra, nếu võ sĩ vẫn không tỉnh lại trong vòng 4–5 giây, lập tức mời bác sĩ kiểm tra hoặc đưa đến bệnh viện để cấp cứu. Trong quá trình đưa đến bệnh viện phải luôn chống sốc và giữ ấm cho võ sĩ, đồng thời luôn có bác sĩ ở bên cạnh.



# MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i> .....	4
• Rõ ràng, kỹ lưỡng, học mau hiểu nhanh .....	7
• Hình minh họa động tác đặc sắc dễ hiểu .....	7
• Bí quyết huấn luyện từ các chuyên gia quyền Anh .....	7
• Đĩa DVD giảng dạy với chất lượng cao .....	7
<i>Chương 1</i> .....	9
<b>NGUỒN GỐC QUYỀN ANH</b> .....	9
<b>CÁC TỔ CHỨC QUYỀN ANH QUYỀN LỰC CỦA QUỐC TẾ</b> <b>VÀ CÁC SỰ KIỆN QUYỀN ANH NỔI TIẾNG</b> .....	16
<i>Chương 2</i> .....	22
<b>LUẬT LỆ THI ĐẤU QUYỀN ANH VÀ VÕ ĐÀI</b> .....	22
<i>Chương 3</i> .....	28
<b>TRANG PHỤC VÀ THIẾT BỊ HUẤN LUYỆN</b> .....	28
<i>Chương 1</i> .....	33
<b>HOẠT ĐỘNG CHUẨN BỊ CẦN THIẾT -</b> <b>KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG</b> .....	33
<i>Chương 2</i> .....	36
<b>TƯ THẾ THI ĐẤU VÀ BỘ PHÁP CƠ BẢN</b> .....	36
<i>Chương 3</i> .....	50
<b>QUYỀN ANH CƠ BẢN</b> .....	50



<i>Chương 4</i> -----	71
<b>NHÓM ĐÒN CƠ BẢN</b> -----	71
<i>Chương 1</i> -----	88
<b>KỸ THUẬT TẤN CÔNG</b> -----	88
<i>Chương 2</i> -----	108
<b>KỸ THUẬT PHÒNG THỦ</b> -----	108
<i>Chương 3</i> -----	125
<b>KỸ THUẬT PHÒNG THỦ VÀ PHẢN CÔNG</b> -----	125
<i>Chương 4</i> -----	149
<b>NHỮNG PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI</b> <b>CÁC ĐỐI THỦ KHÁC NHAU</b> -----	149
<i>Chương 1</i> -----	161
<b>TẬP LUYỆN TỔ CHẤT CƠ THỂ CỦA VÔ SĨ QUYỀN ANH</b> -----	161
<i>Chương 3</i> -----	183
<b>TẬP CHIẾN THUẬT</b> -----	183
<i>Chương 3</i> -----	187
<b>TẬP LUYỆN CHUYÊN MÔN</b> -----	187
<i>Chương 4</i> -----	196
<b>CÁC THƯƠNG TỔN VÀ CÁCH ĐỂ PHÒNG TRONG</b> <b>MÔN QUYỀN ANH</b> -----	196

# QUYỀN ANH

Kỹ thuật cơ sở và thực tiễn



Quyền Anh và thực tiễn



8955072872458

412.000

Giá: 42.000đ